

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
ДООЦ «Спутник»  
\_\_\_\_\_ С.Е. Немзоров

Приказ № 42  
от «31» августа 2023 г.

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ТХЭКВОНДО»**

Возраст обучающихся – 6 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Уровень: базовый

**Шубитидзе Шалва,**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК  
2023

**Оглавление**

**Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК  
ПРОГРАММЫ .....**

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы .....
- 1.3. Содержание программы .....
- 1.4. Планируемые результаты.....

**Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
УСЛОВИЙ .....**

- 2.1. Календарный учебный график.....
- 2.2. Условия реализации программы .....
- 2.3. Формы аттестации .....
- 2.4. Оценочные материалы.....
- 2.5. Методические материалы .....
- 2.6. Рабочая программа воспитания.....
- 2.7. Календарный план воспитательной работы.....

**3. Список литературы.....**

**Приложение 1 .....**

**Приложение 2 .....**

# Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее – Программа) нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта тхэквондо ВТФ и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

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

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

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

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

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека

развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Обучение тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Программа отвечает задачам, поставленным Федеральным законом об образовании: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени» (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 ст.75).

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

### ***Актуальность программы***

Обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Тхэквондо ВТФ развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

### ***Отличительные особенности программы, новизна***

В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна** программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом

спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУДО ДООЦ “Спутник” г.Новосибирск возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### ***Целевая аудитория (адресат программы)***

Данная программа предназначена для обучающихся 6–17 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП

### ***Объем программы***

Общий объем программы – 2208 часа.

1 год обучения – 276 часов.

2 год обучения – 276 часов.

3 год обучения – 276 часов.

4 год обучения – 276 часов.

5 год обучения – 276 часов.

6 год обучения – 276 часов.

7 год обучения – 276 часов.

8 год обучения – 276 часов.

### ***Срок обучения***

Программа рассчитана на 8 года обучения – 01.09.2023 г. – 31.08.2030 г.

**Срок освоения программы** – 368 недель.

### **Формы обучения**

Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Язык обучения** – русский

**Уровень программы** – базовый.

### **Особенности организации образовательного процесса**

На обучение по программе базового уровня принимаются все желающие в возрасте 6–17 лет, без предварительного отбора и подготовки.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

**Таблица № 1.** Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный кол-ный состав группы (человек)	Максимальный кол-ный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовки
СОГ-1	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН
СОГ-2	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН
СОГ-3	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН
СОГ-4	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН
СОГ-5	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН
СОГ-6	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН
СОГ-7	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН

СОГ-8	1	6	12-15	15	17-30	6	Выполнение КПН
-------	---	---	-------	----	-------	---	-------------------

Группы СОГ формируются как из вновь зачисляемых в ДООЦ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДООЦ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки. Набор обучающихся осуществляется ежегодно до начала года реализации программы. Прием в ДООЦ на отделение осуществляется с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на следующий уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

#### ***Формы реализации образовательной программы***

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности

образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на 9 образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

**Для реализации поставленных целей и задач в обучении используются различные методы и формы:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- игра (учебные, тренировочные и тематические между обучающимися и с педагогом);
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сеансы одновременной игры;
- совместный и самостоятельный анализ собственных действий на турнире и соревнованиях;
- совместный командный анализ действий на турнире и соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

### ***Режим занятий***

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 15 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в профессиональный спорт.

### ***Задачи.***

#### ***Личностные:***

- формировать интерес, потребность к занятиям тхэквондо;



- способствовать формированию гражданской позиции, общественной активности личности;
- формировать культуры общения и поведения в социуме, – формирование навыков здорового образа жизни;
- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в тхэквондо ВТФ.
- развивать память, внимание, воображение.

***Предметные:***

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- вырабатывать представление о работе в группах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально;
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

***Метапредметные:***

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к тхэквондо ВТФ;
- воспитывать морально-волевые качества теннисистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

### 1.3. Содержание программы Учебный план обучения тхэквондо

Содержание программы	Год 1	Год 2	Год 3	Год 4	Год 5	Год 6	Год 7	Год 8
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч
<b>1. Теоретическая подготовка</b>								
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1	1	1	1	1	1	1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	1	2	2	1	1	1	1	1
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	2	1	1	1	1	1	1	1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	2	1	1	1	1	1	1	1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1	1	1	1	1	1	1	1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1	1	1	1	1	1	1	1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1	1	1	1	1	1	1	1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.	1	1	1	2	2	2	2	2
10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	1	2	2	2	2	2	2	2
<b>Итого часов:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>								
1. Общая физическая подготовка	72	72	72	72	72	70	67	67
2. Специальная физическая подготовка	82	82	83	83	82	82	80	74
3. Тактическая подготовка	35	35	37	37	37	37	39	40
4. Техническая подготовка	40	40	35	33	32	32	33	36
5. Учебные соревнования и поединки	10	10	12	14	16	18	20	22
6. Контрольно-переводные испытания	9	9	9	9	9	9	9	9
7. Самостоятельная работа	8	8	8	8	8	8	8	8

8. Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>Итого часов:</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель и отражен в общем годовом учебном плане по годам обучения, на 8 лет. Подробные планы-графики представлены в Приложении 1.

**DOOC SPUTNIK**

## Содержание учебного плана обучения.

**1. Теоретическая подготовка** есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

**Тема № 1.** Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

**Тема № 2.** История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.

**Тема №3.** Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.

**Тема № 4.** Особенности тхэквондо ВТФ.

**Тема № 5.** Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

**Тема № 6.** Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы.

**Тема № 7.** Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.

**Тема № 8.** Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.

**Тема № 9.** Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

**Тема № 10.** Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов

## **2. Практическая подготовка**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

В нее включены темы:

#### **1. Общая сила.**

Общая сила - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы: Метод меняющихся нагрузок Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у тхэквондиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени. Изометрический метод Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие сил, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает тхэквондист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки. Уступающий метод К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

#### **2. Общая выносливость.**

Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену

предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности.

Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения тхэквондиста наиболее рационально расходовать свои силы.

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечнососудистой, нервной, мышечной системы. С этой целью используются следующие методы:

- Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения.
- Интенсивность упражнений не меняется.
- Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.
- Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени.
- Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов.
- Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

### 3. Общая быстрота.

Общая быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота зависит от: быстроты реакции; соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия; частоты смены одних движений другими; совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

### 4. Общая ловкость.

Общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость тхэквондиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости. Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия. Для развития ловкости необходимо: Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой») упражнения на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если тхэквондист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий. Чем больше разнообразных действий усвоит тхэквондист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость. Тхэквондист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой тхэквондист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия тхэквондо. Техника тхэквондо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- 1) Применение необычных исходных положений.
- 2) «Зеркальное» выполнение упражнений.
- 3) Изменение скорости или темпа.
- 4) Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
- 5) Смена способов выполнения упражнения.

- 6) Усложнение упражнения дополнительными движениями.
- 7) Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
- 8) Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
- 9) Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
- 10) Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для тхэквондиста.
- 11) Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение. Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами тхэквондо.

#### 5. Общая гибкость.

Общая гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами: Упражнениями в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц. Упражнения в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции рывков.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов.

Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

1. Подвижные игры и эстафеты: Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами 26 спортивных игр. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби, футбол и др.

2. Легкоатлетические упражнения: бег с нижнего и высокого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30 и 60 метров. Бег на



выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки. Прыжки в высоту с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами.

3. Упражнения для развития общефизических качеств. Упражнения для развития общефизических качеств организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарёт»; выполнение команд «Вольно!» «Шио», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

4. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

5. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

6. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

7. Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне - ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах –подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне –опорные прыжки.

8. Акробатические упражнения: Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок.

### **Тема 3. Тактическая подготовка.**

Тактика тхэквондо в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях. Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные предельному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося тхэквондо ВТФ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Особенно велика роль оперативного тактического мышления в тхэквондо, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В тхэквондо средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов). Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы.

Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику.

Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику.

Активная тактика – это навязывание противнику действий, выгодных для себя. Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач. Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой тхэквондо. Путь к этому – постоянное усложнение 25 ситуаций, характерных для тхэквондо, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями. Исходным в тактике является общий тактический замысел – принцип ведения поединка, вырабатываемый как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели.

Тактический замысел в тхэквондо часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально и использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по тхэквондо необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

**Техника.** Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

**Стойки:** стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

**Удары руками:** прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

**Блоки:** защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

**Удары ногами:** прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

**Ученический технический комплекс** (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

**Перемещения:** Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

#### **Тема 5. Учебные соревнования и поединки.**

Участие в соревнованиях по тхэквондо ВТФ. Разбор и анализ учебных поединков и спаррингов на учебных занятиях. Выступление на различных уровнях соревнований.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДООЦ «Спутник» г. Новосибирск муниципального, регионального, городского, областного, всероссийского и российского уровней.

#### **Тема 6. Контрольно-переводные испытания.**

Контрольно-переводные нормативы (итоговая аттестация) проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений,

навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

### **Тема 7. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внутренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

### **Тема 8. Восстановительные мероприятия.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на четыре типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- гигиенические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Предметные результаты освоения программы:** обучающиеся будут:

- знать историю развития тхэквондо ВТФ;
- знать основы философии и психологии спортивных единоборств;
- знать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- знать и понимать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо ВТФ, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо ВТФ);
- знать необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- знать и применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать и применять режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- знать и применять основы спортивного питания;
- знать и применять требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать и применять требования техники безопасности при занятиях тхэквондо ВТФ.

**Личностные результаты освоения программы:**

- будет сформирован интерес, устойчивая потребность к занятиям тхэквондо;
- будут развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, развито умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни;
- будут развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, культура общения, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- будут сформированы эстетические потребности и ценности;
- будет развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

### **Метапредметные результаты освоения программы**

- научиться находить эффективные способы достижения результата;
- будут воспитаны навыки самоконтроля, потребности в саморазвитии и самостоятельности;
  - научиться определять цель и пути её достижения; научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
  - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **К концу обучения по программе дети**

#### **Будут знать:**

- знать историю развития тхэквондо ВТФ;
- знать основы философии и психологии спортивных единоборств;
- знать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - знать основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - знать и понимать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо ВТФ, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо ВТФ;
  - знать необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - знать и применять гигиенические знания, умения и навыки;
  - знать и применять режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - знать и применять основы спортивного питания;
  - знать и применять требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - знать и применять требования техники безопасности при занятиях тхэквондо ВТФ.

#### **Будут уметь:**

- осваивать комплексы физических упражнений;
- развивать основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо ВТФ;
- укреплять здоровье, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

– повысят уровень развития абстрактно-логического и творческого мышления, памяти, внимания, воображения, интеллектуальных способностей, спортивной работоспособности; сформируют умения производить логические операции.

– сформируют личностные качества – трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность и потребность ведения здорового образа жизни.

**Конечным результатом обучения** считается участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДООЦ “Спутник” г. Новосибирск муниципального, регионального, городского, областного, всероссийского и российского уровней., и достижение определенных личностных и спортивных результатов.

DOOC SPUTNIK

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

1. Начало учебного года – 01 сентября.
2. Окончание года – 31 августа
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 46 недель учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся – 6 часов в неделю;
5. Начало занятий - 08:00. Окончание занятий - 20:00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

Года обучения (уровень)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2023 года	31 августа 2024 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2024 года	31 августа 2025 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01 сентября 2025 года	31 августа 2026 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	01 сентября 2026 года	31 августа 2027 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения	01 сентября 2027 года	31 августа 2028 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа
6 год обучения	01 сентября 2028 года	31 августа 2029 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа
7 год обучения	01 сентября 2029 года	31 августа 2030 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа
8 год обучения	01 сентября 2030 года	31 августа 2031 года	46	138	276 часов	3 раза в неделю по 2 часа

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно - эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований; - наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- экипировка: добок (форма), жилет, шлем, перчатки, защита голени,



защита стопы, бандаж, пояс, защита предплечья, капа.

### **Информационное обеспечение**

Аудио-, видео-, фото-, интернет – источники в поиске нужной темы для проведения занятий с обучающимися.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Союз Тхэквондо России <https://www.tkdruussia.ru/>
10. Федерация Тхэквондо (ВТФ) города Сочи <http://www.taekwondo-sochi.ru/>

### **Кадровое обеспечение**

**Шубитидзе Шалва** – педагог дополнительного образования; высшее профессиональное образование.

**Добрынин Семен Александрович** – педагог дополнительного образования; среднее профессиональное образование.

### **2.3.Формы аттестации**

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

В процессе реализации программы применяются следующие виды контроля:

- 1.Входной контроль (в начале освоения программы).
- 2.Текущий контроль (в процессе занятий по данной программе).
- 3.Промежуточный контроль (после 1 полугодия).
- 4.Итоговый контроль (по окончании освоения программы).

Входной контроль проводится с целью выявления индивидуальных логических способностей обучающихся.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала и направлена на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, на ответственную организацию домашних занятий и может носить стимулирующий характер. Текущий контроль педагогом осуществляется

регулярно.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им учебных задач на определённом этапе.

При прохождении итоговой аттестацию обучающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Контроль результата освоения программы отслеживается и оценивается с помощью следующих форм:

- 1.Опрос.
- 2.Наблюдение.
- 3.Тестирование.
- 4.Зачет.
5. Соревновательная деятельность.

Эти формы позволяют педагогу и обучающимся увидеть и обсудить результаты своего труда, позволяют педагогу внести изменения в учебный процесс, определить эффективность обучения по программе, создают хороший психологический климат в коллективе.

В качестве форм фиксации образовательных результатов могут быть использованы аудиозапись, видеозапись, грамоты, дипломы, фотодокументы. Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются, тесты, соревнования, фестивали.

## DOOC SPUTNIK

### 2.4.Оценочные материалы

Диагностические материалы, используемые в рамках программы, имеют непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы. Задания, используемые в оценочных материалах, опираются на соответствие уровня сложности заданий уровню программы, осваиваемому обучающимся.

Оценивание результатов обучения проходит с помощью:

- педагогического наблюдения, наблюдения за организаторскими и коммуникативными навыками;
- опросов;
- тестирования;
- анкетирования;
- коллективного обсуждения;
- творческих заданий;
- работы над ошибками;
- наблюдения за участием детей в мероприятиях и соревнованиях;
- выполнения обучающимися самостоятельных творческих заданий во время учебного процесса;
- наблюдения и беседы с обучающимися и их родителями на праздниках, соревнованиях;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Педагогическая оценка результатов обучения воспитанников в объединении осуществляется с помощью мониторинга результативности

образовательной деятельности обучающегося, ориентированного на задачи программы.

Оценка знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы.

Контрольно-переводные нормативы представлены в Приложении 2.

## **2.5.Методические материалы**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям тхэквондо ВТФ и укрепления здоровья учащихся.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

При решении задач обучения техники тхэквондо ВТФ основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение различных упражнений.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по избранному виду спорта.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида тхэквондо ВТФ. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата,

выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка.** На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

### **Педагогические технологии**

Приоритетным направлением работы центра является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на учебно-тренировочном занятии.

Поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их своей работе и, использовать современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Педагогические технологии, который используется в программе и в центре:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Игровая технология;
- Методы проектов;
- Использование информационных компьютерных технологий;
- Технология дифференциации;
- Технология личностно ориентированного обучения;
- Обучения двигательным действиям;
- Развития физических качеств.

Использование данных технологий позволяют равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с динамическими паузами, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

### **Формы организации учебного занятия**

- лекция;
- групповые занятия;
- учебные, тренировочные и тематические спарринги;
- индивидуальные занятия;

- участие в личных и командных соревнованиях различного уровня;
- совместный и самостоятельный анализ соревнований и учебных поединков;
- работа с литературой по тхэквондо.

### **Алгоритм учебного занятия**

Учебное занятие представляется в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, информационного.

Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

Основанием для выделения этапов служит процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места, в зависимости от педагогических целей.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **Особенности организуемого воспитательного пространства**

Основания для разработки рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

Воспитательная работа построена по принципу открытости для всех желающих, представляет собой многообразие организационных форм в соответствии с разносторонними интересами и потребностями детей и подростков.

Важнейшим принципом образовательной политики нашего Учреждения является добровольный выбор обучающимся вида деятельности, педагога и объединения по интересам, что позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности, максимально реализовывать себя, самоопределиться предметно, социально, профессионально, личностно.

Специфика воспитательной деятельности учреждения:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- поддержка общественных институтов, которые являются носителями духовных ценностей;
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой гражданской идентичности россиян и главным фактором национального самоопределения;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества, государства, образовательных и научных, традиционных религиозных организаций, учреждений культуры и спорта, средств массовой информации) с целью совершенствования содержания и условий воспитания подрастающего поколения России.

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Обучение игре в шахматы» в возрасте от 7 до 17 лет. Программа воспитания является компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, основана на воплощении современного национального воспитательного идеала – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации., который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

### **Цель воспитания**

Исходя из вышесказанного, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, определена цель воспитания в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение игре в шахматы»: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к

духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формировать у обучающихся базовые знания норм духовно-нравственных ценностей, традиций культуры;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- способствовать развитию у обучающихся умений самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- поддерживать и развивать среду воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:**

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

#### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

– **Гражданское воспитание** включает: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

– **Патриотическое воспитание** предусматривает: формирование российской гражданской идентичности; формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

– **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

– **Эстетическое воспитание** предполагает: приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.



– **Физическое воспитание**, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает: формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику – наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

– **Трудовое воспитание** реализуется посредством: воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

– **Экологическое воспитание** включает: развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

– **Ценности научного познания** подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

### **Планируемые результаты**

– сформированы базовые представления о национальных ценностях российского общества;

– происходят изменения в личностном развитии обучающихся;

– обучающиеся проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у обучающихся формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

– организация занятий в объединении дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

– повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении;

– повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей;

– воспитательная работа стала более прозрачной, логичной благодаря реализации направлений воспитательной работы через систему досуговых мероприятий, конкретных дел, событий, воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в группе сверстников во время учебного занятия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с обучающимися 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, стимулирования, поощрения (индивидуального, 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 детского коллектива на основной учебной базе, реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, 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 обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей,

интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, 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: – что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

*Показателями результативности воспитания обучающихся являются:*

- увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;
- их участие и достижения в различных фестивалях и соревнованиях;
- активное участие в воспитательных мероприятиях
- профессиональная ранняя ориентация;
- успешная социализация и самореализация.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур опросов, интервью используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День открытых дверей «Мы вам рады» в объединении	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2.	Международный день пожилых людей	октябрь	беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3.	«Интеллект за пределами шахматной партии» встреча с воспитанниками клуба интеллектуального развития «Мы»	октябрь	беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	Праздник «Посвящение в шахматисты»	ноябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	День народного единства	ноябрь	викторина	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6.	День мамы в России	ноябрь	конкурс	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7.	День конституции РФ	декабрь	беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8.	Новогодняя Ёлка	декабрь	праздник	Фото- и видеоматериалы

				с выступлением детей
9.	«Праздник «День здоровья»	январь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
10.	День защитников Отечества	февраль	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
11.	«8 марта в шахматном королевстве»	март	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
12.	Всемирный день Земли	март	беседа	Фото-
13.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	апрель	беседа	Материалы выступлений по теме
14.	«9 Мая – День Победы!» посещение монумента Славы	май	Экскурсия Посещение монумента славы	Фото- и видеоматериалы
15.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	май	беседа	Материалы выступлений по теме

### 3.Список литературы

#### Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ».
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
8. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427).
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

12. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020).

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

16. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

20. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П).

## **Литература для обучающихся**

1. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2001. – 80 с.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207.
3. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
4. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.

#### **Литература для педагога**

5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980 38
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
9. 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, с.264.
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурноспортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
11. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2- ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
13. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144

#### **Интернет-ресурсы (сайты)**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Союз Тхэквондо России <https://www.tkdruussia.ru/>
10. Федерация Тхэквондо (ВТФ) города Сочи <http://www.taekwondo-sochi.ru/>

DOOC SPUTNIK

Календарный учебный график 1 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1												1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1											1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	1			1										1
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	2				1	1								2
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	2						1	1						2
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1								1					1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1									1				1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1										1			1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к	1										1			1



занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.														
10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	1												1	1
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		2	72
2. Специальная физическая подготовка	82	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		2	82
3. Тактическая подготовка	35	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3			35
4. Техническая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
5. Учебные соревнования и поединки	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4		1			1			8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1			1			8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>276</b>

## Календарный учебный график 2 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1												1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1											1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	2		1	1										2
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	1				1									1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1						1							1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1							1						1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1								1					1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1									1				1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических	1											1		1

особенностей.														
10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	2												2	2
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		2	72
2. Специальная физическая подготовка	82	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		2	82
3. Тактическая подготовка	35	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3			35
4. Техническая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
5. Учебные соревнования и поединки	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4	1	1		1				8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1		1				8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>276</b>

### Календарный учебный график 3 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1												1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1											1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	2			1	1									2
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	1					1								1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1						1							1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1							1						1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1								1					1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1									1				1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.	1										1			1

10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	2												2	2
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		2	72
2. Специальная физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3	83
3. Тактическая подготовка	37	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3		2	37
4. Техническая подготовка	35	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4			35
5. Учебные соревнования и поединки	12	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1			12
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4	1	1		1				8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1		1				8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>276</b>

## Календарный учебный график 4 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1												1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1											1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	1			1										1
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	1			1										1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1				1									1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1				1									1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1					1								1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1					1								1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.	2						1	1						2

10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	2								1	1				2
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		2	72
2. Специальная физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3	83
3. Тактическая подготовка	37	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3		2	37
4. Техническая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4			33
5. Учебные соревнования и поединки	14	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1			14
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4	1	1		1				8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1		1				8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>276</b>

## Календарный учебный график 5 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1												1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1											1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	1			1										1
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	1			1										1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1				1									1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1				1									1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1					1								1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1					1								1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.	2						1	1						2



10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	2								1	1				2
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		2	72
2. Специальная физическая подготовка	82	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		2	82
3. Тактическая подготовка	37	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3		2	37
4. Техническая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4			32
5. Учебные соревнования и поединки	16	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2			16
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4	1	1		1				8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1		1				8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>276</b>

## Календарный учебный график 6 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1												1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1											1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	1			1										1
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	1			1										1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1				1									1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1				1									1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1					1								1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1					1								1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.	2						1	1						2

10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	2								1	1				2
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6		2	70
2. Специальная физическая подготовка	82	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		2	82
3. Тактическая подготовка	37	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3		2	37
4. Техническая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4			32
5. Учебные соревнования и поединки	18	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2			18
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4	1	1		1				8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1		1				8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>276</b>

## Календарный учебный график 7 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1												1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1											1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	1			1										1
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	1			1										1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1				1									1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1				1									1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1					1								1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1					1								1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.	2						1	1						2

10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	2								1	1				2
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	67	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6		2	67
2. Специальная физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7		2	80
3. Тактическая подготовка	39	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3		2	39
4. Техническая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4			33
5. Учебные соревнования и поединки	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4	1	1		1				8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1		1				8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>276</b>

## Календарный учебный график 8 года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>Теоретическая подготовка</b>															
1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1	1													1
2. История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.	1		1												1
3. Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.	1			1											1
4. Особенности тхэквондо ВТФ.	1			1											1
5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1				1										1
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ.	1				1										1
7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.	1					1									1
8. Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.	1					1									1
9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей.	2							1	1						2

10. Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов	2								1	1				2
<b>Итого часов теоретической подготовки:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Общая физическая подготовка	67	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6		2	67
2. Специальная физическая подготовка	74	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7		2	74
3. Тактическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3		2	40
4. Техническая подготовка	36	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4			36
5. Учебные соревнования и поединки	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
6. Контрольно-переводные испытания	9		4							5				9
7. Самостоятельная работа	8			1		4	1	1		1				8
8. Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1		1				8
<b>Итого часов практической подготовки:</b>	<b>264</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>264</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>276</b>

**Нормативы ОФП промежуточной аттестации по виду спорта  
ТХЭКВОНДО**

**6-7 лет**

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений	М	1	2	3	4	5	6
		Д	4	7	10	13	16	19
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	12	16	20	24	28	32
		Д	4	8	12	16	20	24
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	16	18	20	23	26	29
		Д	14	16	18	21	24	27
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	16	19	21	23	25	27
		Д	13	16	18	20	22	24
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	24	27	30	33	35	37
		Д	22	25	28	30	32	34
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	49	53	57	61	65	69
		Д	48	51	54	57	60	63
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	134	142	150	158	166	174
		Д	128	135	142	149	158	167
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	700	900	1050	1200	1300	1400
		Д	600	800	950	1050	1100	1150
9	Бег 60 м/сек	М	12,3	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8
		Д	13,6	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1

**8-9 лет**

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	6	7	8
		Д	6	9	12	15	18	21
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	15	20	25	30	35	40
		Д	8	12	16	20	24	28
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	17	19	21	24	27	30
		Д	15	17	19	22	25	28
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	17	20	22	24	26	28
		Д	15	18	20	22	24	26
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	25	28	31	34	36	38
		Д	23	26	29	31	33	35
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	М	52	56	60	64	68	71



	количество повторений.	Д	51	54	57	60	63	66
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	141	149	157	165	173	178
		Д	130	138	146	154	162	170
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12,2	11,7	11,2	10,7	10,2	9,7
		Д	13,4	12,7	12	11,3	10,6	9,9

### 10 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	7	9	11
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	20	25	30	35	40	45
		Д	10	14	18	24	28	32
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	18	20	22	25	28	31
		Д	16	18	20	23	26	29
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	19	22	24	26	28	30
		Д	16	19	21	23	25	27
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	26	29	32	35	37	39
		Д	24	27	30	32	34	36
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	54	58	62	66	70	73
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	148	158	164	172	180	190
		Д	133	141	150	160	169	178
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12	11,5	11	10,5	10	9,5
		Д	13,2	12,5	11,8	11,1	10,4	9,7

### 11 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	4	5	7	9	11	13
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	25	30	35	40	45	50
		Д	14	18	24	28	32	36
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	19	21	23	26	29	32
		Д	17	19	21	24	27	30
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	21	24	26	28	30	32
		Д	18	21	23	25	27	29
5	Приседание на обеих ногах за 30	М	27	30	33	36	38	40

	секунд количество повторений.	Д	25	28	31	33	35	37
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	56	60	64	68	72	75
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	150	160	170	180	190	200
		Д	135	145	155	165	175	185
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	800	1000	1150	1300	1400	1500
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8	9,3
		Д	13	12,3	11,6	10,9	10,2	9,5

### 12 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	5	6	8	10	12	14
		Д	11	14	17	20	23	26
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	30	35	40	45	50	55
		Д	18	22	28	32	36	40
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	38	42	46	49	52	54
		Д	33	37	41	45	48	51
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	61	63	66	69	72	75
		Д	56	59	62	65	67	69
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	44	49	53	56	58	60
		Д	37	42	46	49	51	53
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	70	90	105	120	135	145
		Д	65	85	100	115	130	140
7	Прыжок в длину с места (см)	М	165	175	185	195	205	215
		Д	142	152	162	172	182	192
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9
		Д	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4

### 13 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	6	7	9	11	13	15
		Д	12	15	18	21	24	27
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	35	40	45	50	55	60
		Д	21	25	31	35	39	43
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	40	44	48	51	54	56
		Д	35	39	43	47	50	53
4	Подъём туловища (для мышц	М	63	65	68	71	74	77

	спины) за 60 секунд количество повторений.	Д	58	61	64	67	69	71
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	59	61
		Д	38	43	47	50	52	54
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	75	95	110	125	140	150
		Д	70	90	105	120	135	145
7	Прыжок в длину с места (см)	М	170	180	190	200	210	220
		Д	150	160	170	180	190	200
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	11,1	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6
		Д	12,7	12	11,3	10,6	9,9	9,2

### 14 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	7	8	10	12	14	16
		Д	13	16	19	22	25	28
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	40	45	50	55	60	65
		Д	25	30	35	40	45	50
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	42	46	50	53	56	58
		Д	38	42	46	50	53	56
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	65	67	70	73	76	79
		Д	60	63	66	69	71	73
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	48	53	57	60	62	64
		Д	42	47	51	54	56	60
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	90	110	125	140	150	160
		Д	80	100	115	130	145	155
7	Прыжок в длину с места (см)	М	180	190	200	210	220	230
		Д	160	170	180	190	200	210
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	900	1100	1250	1400	1500	1600
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9	8,4
		Д	12,4	11,7	11	10,3	9,6	8,9

### 15 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	8	9	11	13	15	17
		Д	15	17	20	23	26	29
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	45	50	55	60	65	70
		Д	30	35	40	45	50	55

3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	44	48	52	55	58	60
		Д	40	44	48	52	55	58
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений	М	67	69	72	75	78	81
		Д	62	65	68	71	73	75
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	50	57	61	64	66	68
		Д	45	50	54	57	59	63
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	100	120	135	150	160	170
		Д	90	110	125	140	155	165
7	Прыжок в длину с места (см)	М	190	200	210	220	230	240
		Д	165	175	185	195	205	215
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	900	1100	1250	1400	1500	1600
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6	8,1
		Д	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4	8,7

### 16-17 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	8	10	12	14	16	18
		Д	16	18	21	24	27	30
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	50	55	60	65	70	75
		Д	35	40	45	50	55	60
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	60	62
		Д	42	46	50	54	57	60
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	69	71	74	77	80	83
		Д	64	67	70	73	75	77
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	53	60	64	67	69	71
		Д	48	53	57	60	62	66
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	110	130	145	160	170	180
		Д	100	120	135	150	165	175
7	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	240	250
		Д	170	180	190	200	210	220
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	950	1150	1300	1450	1550	1650
		Д	800	1000	1150	1250	1300	1350
9	Бег 60 м/сек	М	10,4	9,9	9,4	8,9	8,4	7,9
		Д	12,1	11,4	10,7	10	9,3	8,6