

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник  
МКУ «Управление по ФК и СМР»  
Ю.В. Люнгвиц  
» 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБУДО «Комплексная спортивная школа  
Саткинского муниципального района»  
А.В. Решотко  
» 2024 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тхэквондо» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «тхэквондо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Саткинского муниципального района» (далее – учреждение)

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих**

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

**Условия реализации программы**

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 12 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут

**Форма обучения** – очная.

Тхэквондо – древне корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо благоприятно влияют на психофизическое развитие ребенка. Занимаясь, обучающиеся получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. Ребята станут меньше времени проводить за компьютером и телевизором, будут больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым и

побежденным.

**Цель программы** - привлечение детей к занятиям тхэквондо, сохранение и улучшение здоровья обучающихся, выявление способностей детей к занятиям тхэквондо.

**Задачи программы:**

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- Овладение основами техники базовых упражнений;
  - Повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей с 6 лет.
- Привитие интереса к занятиям тхэквондо;
  - Воспитание нравственных качеств личности детей, мотивации для достижений.

**Формы и режим реализации программы**

Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная, по подгруппам.

Типы учебно-тренировочных занятий: комбинированное, теоретическое, практическое, контрольно-тестовое, тренировочное, соревновательное, игровое.

Формы проведения занятий: беседа, мастер-класс, соревнование, товарищеская встреча, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, сборы, спарринг, итоговое занятие.

Методы обучения:

| словесный                                             | наглядный                                                               | практический                                                  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ | Показ, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приёмов исполнения | Упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др. |

Срок реализации программы «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо» 1 год в общем объеме 276 часов, 46 учебных недель.

Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 15 июля.

**Ожидаемые результаты**

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся будут знать:

- Правила техники безопасности при занятиях тхэквондо. Правила противопожарной безопасности;
- Этику тхэквондо;
- Историю развития тхэквондо;
- Виды тхэквондо: ИТФ, ГТФ, ВТФ, МФТ;
- Терминологию тхэквондо;
- Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом;
- Значение и основные правила закаливания;
- Анатомические названия частей тела;
- Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом;
- Понятия о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов,

упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения;

- проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- участвовать в эстафетах, выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях;
- выполнять стойки тхэквондиста, перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий, передвижения с выполнением программной техники;
- выполнять формальные комплексы «ЧОН-ДЖИ» и «САНДЖИ ЧИРУГИ»;
- выполнять поединки без соперника, поединки с партнером с демонстрацией технических действий без контакта;
- правильно выполнять все изученные приемы;
- выполнять приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях;

Обучающиеся будут соблюдать правила безопасности во время учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, проявлять стремление к победе. Разовьет такие физические качества как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.

### **I. Учебный план**

| № п/п | Виды подготовки                                        | Процент                                                    | Количество часов в неделю |
|-------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка                            | 32-37                                                      | 95                        |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                      | 12-14                                                      | 39                        |
| 3.    | Техническая подготовка                                 | 36-45                                                      | 121                       |
| 4.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2-6                                                        | 17                        |
| 5.    | Инструкторская и судейская практика                    | -                                                          | -                         |
| 6.    | Тестирование и контроль                                | 1-3                                                        | 4                         |
| 7.    | Медицинское обследование                               | Вне сетки часов                                            |                           |
| 8.    | Восстановительные мероприятия                          | Вне сетки часов                                            |                           |
| 9.    | Воспитательная работа                                  | Вне сетки часов                                            |                           |
| 10.   | Участие в спортивных соревнованиях (%)                 | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий |                           |
| 11.   | Всего количество часов в год                           |                                                            | 276                       |
| 12.   | Всего количество часов в неделю                        |                                                            | 6                         |

### **Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить

гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья и юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для освоения программы активно используется **игровой метод**. Это *подвижные игры* для развития и закрепления разных двигательных умений, *динамические паузы* (см. Приложение). Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется

возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у обучающихся развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

### **Педагогический и врачебный контроль**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия тхэквондо;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тхэквондо и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли занятия и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям;

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются вопросы:

отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тхэквондо и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных нагрузках;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

-соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсменов после тренировки, соревнований.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе тестов. Тестирование по ОФП и СФП обучающихся СШ осуществляется в начале и в конце учебного года.

## Рабочая программа

### Содержание учебно-тренировочной работы Теоретическая подготовка

| № п/п | Тема                                                                                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Правила техники безопасности при занятиях тхэквондо. Правила противопожарной безопасности. |
| 2     | Этика тхэквондо.                                                                           |
| 3     | История развития тхэквондо. Виды тхэквондо: ИТФ, ГТФ, ВТФ, МФТ                             |
| 4     | Изучение терминологии тхэквондо.                                                           |
| 5     | Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.                                   |
| 6     | Значение и основные правила закаливания.                                                   |
| 7     | Анатомические названия частей тела.                                                        |
| 8     | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.                                       |
| 9     | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.                         |

### Общая физическая подготовка

Теория: какие физические качества и способности нужно развивать для здоровья и эффективного освоения тхэквондо, доступные рекомендации по особенностям выполнения физических упражнений. Особое внимание уделяется ознакомлению с требованиями по технике безопасности при выполнении упражнений, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

| № п/п | Тема                                                                                                                                                              |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Основные строевые упражнения на месте и в движении                                                                                                                |
| 2.    | Ходьба: с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы                                                                    |
| 3.    | Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук                                                                                      |
| 4.    | Различные виды бега (бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; челночный бег; кроссовый бег)                          |
| 5.    | Прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе)                                                          |
| 6.    | Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту                                                                                                         |
| 7.    | Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)                                                                                             |
| 8.    | Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);                                                                                                     |
| 9.    | Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки                                                                                              |
| 10.   | Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)                                                                                               |
| 11.   | Упражнения на гимнастических снарядах на перекладине - повороты, размахивание, соскоки и др.                                                                      |
| 12.   | Упражнения со скакалкой                                                                                                                                           |
| 13.   | Акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениям и ног; стойка на голове, на руках) |

|     |                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14. | Подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов) |
| 15. | Спортивные игры (игры, вводящие в футбол, волейбол, баскетбол).                                                                                 |

### Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена, доступные рекомендации по особенностям выполнения физических упражнений.

| № п/п | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Работа до утомления в амуниции                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.    | Упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке «Петушинные бои»                                                                                                                                                                                                                |
| 3.    | Имитация ударов руками с эспандерами                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.    | Выполнение ударов ногами и руками в амуниции и без неё                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.    | Проведение боя с «тенью» в амуниции и без неё                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6.    | Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.    | Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 10 с                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8.    | Условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника)                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.    | Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10.   | Нанесение ударов в максимальном темпе по мешку                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11.   | Непрерывное нанесение легких ударов по мешку                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12.   | Выполнение прыжков со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13.   | Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»                                                                                                                                                                                                                               |
| 14.   | Нанесение ударов с задержками дыхания                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 15.   | Нанесение ударов по движущемуся мешку                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 16.   | Ведение условных боев с ограниченным количеством ударов, проведение спаррингов на ограниченной площадке                                                                                                                                                                                            |
| 17.   | Упражнения для развития гибкости: наклоны, уклоны, махи ногами                                                                                                                                                                                                                                     |
| 18.   | Упражнения для развития равновесия: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; комбинированные эстафеты; гимнастическое «колесо»; бег со сменой направления движения; быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге |

### Технико-тактическая подготовка

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований, доступные рекомендации по особенностям выполнения заданий технико-тактической направленности.

| № п/п | Тема                                   |
|-------|----------------------------------------|
| 1.    | стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия) |
| 2.    | стойка ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка)    |

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| 3.  | стойка НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка)                             |
| 4.  | стойка НАРАНИ СОГИ                                               |
| 5.  | стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ                                         |
| 6.  | Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног) |
| 7.  | удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)                                 |
| 8.  | удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)                            |
| 9.  | удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)                             |
| 10. | удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)                             |
| 11. | удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)                  |
| 12. | удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)              |
| 13. | комбинации из простейших ударов руками и ногами                  |
| 14. | НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)                              |
| 15. | КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)                            |
| 16. | НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)                      |
| 17. | ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой)                            |
| 18. | САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)                  |

### Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

| Название раздела, темы, вид подготовки | Форма занятий                    | Методы и приемы                                      | Дидактический материал                                                                      | Форма подведения итогов |
|----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Теоретическая подготовка               | Беседа                           | Наглядный                                            | Инструкция по ТБ, ПБ, видео, демонстрационный материал                                      | Опрос                   |
| Общая физическая подготовка            | Беседа, тренировочные упражнения | Словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер           | Контрольные нормативы   |
| Специальная физическая подготовка      | Беседа, тренировочные упражнения | Словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер, макивары |                         |

|                                     |                                      |                                                      |                                             |       |
|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
| Технико-тактическая подготовка      | Объяснение, тренировочные упражнения | Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Технико-тактические комбинации              |       |
| Тхэквондо                           | Объяснение, тренировочные упражнения | Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Фути, перчатки, шлем, паль чаги, маки-вары  | Опрос |
| Инструкторская и судейская практика | Объяснение, тренировочные упражнения | Словесно-репродуктивный                              | Видео инструкции, демонстрационный материал | Опрос |
| Психологическая подготовка          | Объяснение, тренировочные упражнения | Словесно-репродуктивный                              | Инструкции*                                 | Опрос |
| Самостоятельная работа обучающихся  | Тренировочные упражнения             | Репродуктивный                                       | Видео инструкции                            | Показ |

### **Восстановительные мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

#### **Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

### **Оценочный материал**

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Критерии и оценки обучения:

Знание - истории развития «Тхэквондо»; правила соревнований в «Тхэквондо»;

выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста и пола обучающегося.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

| № п/п                                                                                                                       | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения  |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                                                                             |                                                                             |                   | мальчики                   | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»                                           |                                                                             |                   |                            |         |                              |         |
| 1.1.                                                                                                                        | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более<br>6,9      7,1   |         | не более<br>6,7      6,8     |         |
| 1.2.                                                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>7      4       |         | не менее<br>10      6        |         |
| 1.3.                                                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+1      +3     |         | не менее<br>+3      +5       |         |
| 1.4.                                                                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более<br>10,3      10,6 |         | не более<br>10,0      10,4   |         |
| 1.5.                                                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее<br>110      105   |         | не менее<br>120      115     |         |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» |                                                                             |                   |                            |         |                              |         |
| 2.1.                                                                                                                        | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более<br>6,2      6,4   |         | не более<br>6,0      6,2     |         |
| 2.2.                                                                                                                        | Бег на 1000 м                                                               | мин, с            | не более<br>6.10      6.30 |         | не более<br>5.50      6.20   |         |
| 2.3.                                                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>10      5      |         | не менее<br>13      7        |         |
| 2.4.                                                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+2      +3     |         | не менее<br>+4      +5       |         |
| 2.5.                                                                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более<br>9,6      9,9   |         | не более<br>9,3      9,5     |         |
| 2.6.                                                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее<br>130      120   |         | не менее<br>140      130     |         |

## Методические материалы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по тхэквондо;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В Программе предлагаются двигательные действия, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренер - преподаватель предлагает выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру содержание тренировочного занятия.

Несколько тренировочных занятий определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

| Раздел | Форма занятий | Методы и приемы организации тренировочного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--------|---------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|        |               |                                                     |                                               |                         |

|                                                      |                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                             |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка                             | -беседа;<br>-самостоятельное чтение специальной литературы;<br>-практические занятия | - сообщение новых -учебные знаний;<br>- объяснение;<br>- работа с научно-методической литературой;<br>-практический показ | -учебные и - методические пособия;<br>-учебно-методическая литература;<br>-оборудование и инвентарь | - участие в беседе;<br>-краткий пересказ учебного материала |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка | - тренировочное занятие                                                              | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений                            | -учебные и методические пособия;<br>-научно-методическая литература                                 | Контрольные нормативы по общей физической подготовке        |
| Техническая подготовка                               | - тренировочное занятие- групповая;<br>- подгрупповая;<br>- индивидуальная           | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений                            | - учебные и методические пособия;<br>-учебно-методическая литература;<br>-спортивный инвентарь      | Контрольные упражнения. Текущий контроль                    |
| Итоговая аттестация                                  | - фронтальная;<br>- индивидуально- фронтальная                                       | - практический;<br>- словесный                                                                                            | - спортивный инвентарь;<br>-методические пособия                                                    | Протокол                                                    |

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по тхэквондо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправленным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом полу;
- травмы при нанесении ударов.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.4. При проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Надеть спортивную форму, подготовить соответствующую экипировку.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал, провести разминку.

### 3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2. Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

3.5. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях тхэквондо**

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.

2. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала учебно-тренировочных занятий.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет исправность готовности зала к занятиям.

6. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая самостраховка.

7. Выход обучающихся из зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

8. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить обучающимся правила техники исполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.

9. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением заданий.

10. После учебно-тренировочных занятий все предметы должны быть аккуратно убраны в комнаты для хранения предметов.

11. После учебно-тренировочных занятий необходимо:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Учебно-информационное обеспечение**

1. Пилоян Р.А Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов- единоборцев. Малаховк, 1999.

2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: Ф и С, 1991.

3. Соколов И.С. Основы таэквон-до. - М.: Советский спорт.1994. - 256 с., ил.

4. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. - М.: Феникс.2005.

5. Система подготовки спортивного резерва/ Под. ред. В.Г.Никитушкина. - М.:1994

5. Система подготовки спортивного резерва/ Под. ред. В.Г.Никитушкина. - М.:1994 - 320 с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
7. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977
8. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. - АСТ. 2008. - 400 с.
9. Шоу С. Таэквондо. 50 основных приемов. Москва, АСТ, 2009. - 224 с.
10. Шулика Ю.Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. - Феникс. - 2007. - 800 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Физическая культура. - М.: 2010 - 240 с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно - образовательных ресурсов
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F5%FD%EA%E2%EE%ED%E4%EE>
10. [http://www.itf-russia.com/?page\\_id=30](http://www.itf-russia.com/?page_id=30)

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### «Сбей грушу»

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая - «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды - «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 - 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 - 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

### «Дракон»

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый - это «голова», последний - «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

### «Смелый охотник»

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 - 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

### «Горячая картошка»

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

! При передаче мяч не бросать. Уронившие мяч выбывают из игры

### «Кто внимательный?»

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен - присед, 2 удара - стойка на одной ноге, 3 удара - подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

### «Ручейки и озёра»

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала - это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

### «Переправа на плотках»

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на

противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими игроками

### **«Охотники и утки»**

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих - «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

### **«Снежная королева»**

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий - «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

### **«Мы веселые ребята»**

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), и говорят:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три — лови!

На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей.

По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

Правила игры. Бежать можно только после слова «лови» Пойманным считается тот, кого коснулся «ловишка». Игру повторять 2-3 раза.

### **«Третий лишний»**

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой - сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

### **«Чай-чай, выручай»**

Цель игры: воспитывать быстроту, ловкость, внимание.

Выбирают водящего, если играющих много, можно выбрать двух. Он или они ловят остальных. Сигналом к игре служит хлопок, свисток, начало музыки или слова водящего:

Ну, скорее разбегайтесь,  
Только мне (нам) не попадайтесь!

Убегать за границы площадки нельзя! О том, где проходят эти границы, договариваются заранее. Когда водящий дотрагиваются до игрока, тот замирает, подняв руки в стороны, и считается «заколдованным». Он может позвать на помощь «неосаленных» игроков, выкрикивая: «Чай, чай, выручай!» Любой пробегающий мимо может дотронуться до него и «расколдовать». «Расколдованный» снова может принимать участие в игре. Если водящим не удалось «заколдовать» всех бегунов, игру останавливают через полторы или две минуты и считают количество «заколдованных» на тот момент. Затем выбирают нового

водящего или новую пару водящих и повторяют игру в течение такого же отрезка времени. По желанию детей можно провести игру и в третий раз. В конце сравнивают результаты водящих и выбирают победителя или лучшую пару среди них.

### **«Карлики и великаны»**

Цель игры: развивать внимание.

Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные. А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный. Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры. Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.