

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «30» мая 2024 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
И.Г. ГАВРИЛОВА
«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Тхэквондо (ИТФ)»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Зюликов Данила Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план и содержание программы.....	15
2.1. Модуль №1. «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо» .	15
2.2. Модуль №2. «Специально-физическая подготовка в тхэквондо».....	18
2.3. Модуль №3. «Технико-тактическая подготовка в тхэквондо»	22
3. Ресурсное обеспечение программы.....	26
4. Список литературы.....	27
Приложение №1	29
Приложение №2	31

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ИТФ)» (далее – программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет, проявляющих интерес к спорту, здоровому образу жизни и развитию своих общефизических качеств. В результате обучения дети узнают основные элементы и приемы тхэквондо, приобретут навык выполнения комплексных упражнений на развитие физических качеств (скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координация), психологических качеств (скорость мышления, интуиция), научатся управлять своим телом и своими эмоциями.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

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

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

Тхэквондо – вид боевых искусств, олимпийский вид спорта, пришедший к нам из Кореи. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами. Применяются различные удары ногами: во вращении, в прыжках. Наряду с ударами ног, применяются и технические приёмы руками. Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается серьёзное ухудшение здоровья обучающихся.

Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования позволяет в значительной мере решить данную проблему. Кроме того, активные занятия спортом позволяют пресекать негативные антисоциальные явления в детской и подростковой среде – курение, наркоманию, криминализацию и пр.

Данная программа регламентирует тренировку обучающихся на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что занятия тхэквондо 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 обучающихся развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

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

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

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

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков тхэквондо (ИТФ). Она состоит в разработке и обосновании традиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической и психологической подготовленности обучающихся.

В данной программе предусматривается преимущество в решении задач укрепления здоровья обучающихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Обучающиеся развивают способности быть готовым к различным нестандартным ситуациям. Каждое освоенное техническое действие – есть элемент, из которого создается приём, который возможно никогда более не повторится.

Таким образом, обучающиеся осваивают способность творчески мыслить при изучении приемов, качественно оценивать то или иное движение и их сочетания.

К новизне данной программы можно отнести и то, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала.

Содержание программы представляют 3 модуля: «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо», «Специально-физическая подготовка в тхэквондо», «Технико-тактическая подготовка в тхэквондо». Каждый модуль программы имеет свои цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо. Занятия способствуют развитию основных физических качеств и способностей, укреплению здоровья, воспитанию ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

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

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- обучение обучающихся знаниями по спортивному разделу тхэквондо, самообороне, физической культуре;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также

участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- содействие гармоническому закаливанию растущего организма;
- привитие устойчивого интереса подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение правилами и основами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование личностных качеств: целеустремленность, результат, упорство, самообладание;

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

- воспитание коммуникативных навыков.

Возраст обучающихся:

Программа «Тхэквондо (ИТФ)» адресована обучающимся школьного возраста (7-18 лет). Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей детей, что позволяет использовать в программе групповые и здоровьесберегающие технологии. Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа в год.

Уровень освоения программы: базовый.

Формы организации деятельности: групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренировочного характера с учетом овладения теоретической базы, постепенного увеличения нагрузок, контроля за физической формой, закрепления физических и специальных умений и навыков.

Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей детей.

Формы обучения: очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Виды занятий по программе:

- теоретические;
- практические;
- соревнования;
- самостоятельная работа;
- массовые социально-значимые мероприятия.

Реализация программы «Тхэквондо (ИТФ)» предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.

Основной целью реализации данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

В рамках реализации программы могут быть организованы в

дистанционном режиме:

- занятия в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
- конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;
- соревнования и чемпионаты по дисциплинам в области физической культуры и спорта.

По итогам реализации программы в дистанционном формате используются различные виды и формы контроля, в том числе: опрос в онлайн-формах, тест, анализ практических заданий, которые обучающиеся высылают в видеоформате и другие формы контроля с использованием электронных ресурсов.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет – 40 минут, перемена – 10 минут. Количество детей в группе: 15 человек.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности и нормы поведения в спортивном зале;
- правила соревнований и судейства;
- основы этикета восточных единоборств;
- историю развития тхэквондо;
- основные правила исполнения приемов, стоек, положений, передвижений, технику ударов и приемов, тактику ведения боя;
- основные комплексы по общефизической подготовке.

Обучающиеся должны уметь:

- применять знания о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и

исполнительной командах;

- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь;
- применять приобретённые навыки физического воспитания;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при

ударах ногами;

- применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты.

Обучающиеся должны приобрести навык:

- общения в коллективе;
- выполнения техничных ударов ногами и руками;
- выполнения условного спарринга;
- выполнения спарринга на два и три шага;
- выполнения свободного и полусвободного спарринга;
- выполнения спарринга руками и ногами.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Познавательные УУД:

- выполнять инструкции при решении учебных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения.

Коммуникативные УУД:

- договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- грамотно задавать интересующие его вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Личностные результаты:

- сформировано стремление к здоровому образу жизни;
- сформированы нравственно-волевые качества;
- сформированы доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность, культура общения и взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;
- сформировано чувство патриотизма, общероссийской гражданской идентичности.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

Формы подведения итогов:

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса и тестирования обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов и проведения спортивных соревнований между обучающимися.

Документальные формы оценки достижения результатов освоения программы заключаются в индивидуальных оценочных картах и портфолио обучающихся.

Воспитательный компонент:

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся объединения «Тхэквондо (ИТФ)» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей объединения; участие в спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;

- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, поездки на соревнования, социально-значимые мероприятия и т.п.).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план ДООП «Тхэквондо (ИТФ)»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо	48	9	39
2	Специально-физическая подготовка в тхэквондо	48	8	40
3	Технико-тактическая подготовка в тхэквондо	48	8	40
	Итого	144	25	119

Модуль №1. «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо»

Физическое развитие – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие обучающихся.

Цель модуля: поспособствовать повышению функциональной работоспособности обучающихся, которая, в свою очередь, станет основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомить с упражнениями по общей физической подготовке;
- изучить основные термины тхэквондо;
- овладеть основными техническими приемами тхэквондо;
- овладеть необходимыми начальными знаниями в области восточных единоборств;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Развивающие:

- развить мускулатуру тела и соответствующую силу мышц;
- развить общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю появления тхэквондо;
- основную терминологию в тхэквондо;
- основы личной гигиены, режим распорядка дня и технику безопасности.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- базовые упражнения по ОФП на развитие физических качеств;
- прямые удары в разные уровни;
- уклоны, нырки и уходы с линии атаки.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- условного спарринга.

Учебно-тематический план модуля

«Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
3. История и теория тхэквондо	2	2	-	Наблюдение, беседа
4. Общефизическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа
5. Основы базовой техники тхэквондо	16	2	14	Наблюдение, беседа
6. Практика спарринга, туль, соревнования	14	2	12	Наблюдение, беседа
Всего:	48	9	39	

Содержание модуля

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Тема №2. История и теория тхэквондо.

Теория: Изучение исторических и социальных предпосылок возникновения тхэквондо. Обзор истории и развития единоборств. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ; современное направление.

Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Основные методики тренировки в тхэквондо. Овладение основными разделами техники тхэквондо: техника разминки, удары в атакующих действиях, удары в контратакующих действиях, техника работы в клинче. Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств.

Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.

Теория: Объяснение правил работы с партнером в спарринге. Разъяснения правилам соревнования и формальным комплексам туль.

Практика: Изучения техники условного спарринга.

Модуль №2. «Специально-физическая подготовка в тхэквондо»

На занятиях тхэквондо целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений по тхэквондо. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для тхэквондо.

Цель модуля: гармоничное физическое развитие обучающихся, посредством овладения специально-физическими навыками и дальнейшее применение их на практике.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомить с упражнениями по общей физической подготовке;
- изучить основные термины тхэквондо;
- овладеть основными техническими приемами тхэквондо;
- овладеть необходимыми начальными знаниями в области восточных единоборств;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основы жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развить умение и навыки самостоятельной работы в тренировочном зале, самостоятельного мышления, развитие самостоятельности;
- развить мускулатуру тела и соответствующую силу мышц;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать потребность в самореализации.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- общие понятия о подготовки единоборца;

- общие приемы физической и функциональной подготовленности;
- основы личной гигиены, режим распорядка дня и технику безопасности.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- базовые приемы тхэквондо;
- серии ударов разными руками в разные уровни;
- серии ударов в прыжках.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- условного спарринга;
- спарринга руками и ногами.

**Учебно-тематический план модуля
«Специально-физическая подготовка в тхэквондо»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. История и теория тхэквондо	4	2	2	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общефизическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа
3. Основы базовой техники тхэквондо	16	2	14	Наблюдение, беседа
4. Практика спарринга, туль, соревнования	14	2	12	Наблюдение, беседа
Всего:	48	8	40	

Содержание модуля

Тема №1. История и теория тхэквондо.

Теория: Изучение исторических и социальных предпосылок возникновения тхэквондо. Обзор истории и развития единоборств. История развития тхэквондо в Китае. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ; современное направление.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение, тестирование по пройденному материалу.

Тема №2. Общефизическая подготовка в спортзале.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц, упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации движений, скорости, силы, выносливости.

Тема №3. Основы базовой техники тхэквондо.

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Изучения основ базовой техникой тхэквондо.

Практика: Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Понятие стойка. Виды стоек. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

Тема №4. Практика спарринга, туль, соревнования.

Теория: Объяснение правил работы с партнером в спарринге. Разъяснения правилам соревнования и формальным комплексам туль.

Практика: Изучения техники условного спарринга, техники спарринга руками и спарринга ногами.

Модуль №3. «Технико-тактическая подготовка в тхэквондо»

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Цель модуля: совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся в тхэквондо с помощью специальных технических и тактических средств.

Задачи модуля:

Обучающие:

- овладеть техническими приемами тхэквондо;
- овладеть тактическими навыками, которые применяются в тхэквондо;
- овладеть необходимыми знаниями в области восточных единоборств;
- обучить использовать силы и возможности на соревнованиях;
- обучить искусству ведения соревнования, в том числе и с противником.

Развивающие:

- развить мускулатуру тела и соответствующую силу мышц;
- развить общую выносливость;

- развить кондиционные и координационные способности;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать способность принимать самостоятельные тактические решения.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- общие понятия о подготовке единоборца;
- общие приемы физической и функциональной подготовленности;
- основы личной гигиены, режим распорядка дня и технику безопасности.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- технико-тактические приемы тхэквондо;
- круговые классические и спарринговые удары;
- простые удары от ноги, стоящей сзади;
- простые удары от ноги, стоящей спереди;
- удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом;
- формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- условного спарринга;
- спарринга на два и три шага;
- свободного и полусвободного спарринга;
- спарринга руками и ногами.

**Учебно-тематический план модуля
«Технико-тактическая подготовка в тхэквондо»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. История и теория тхэквондо	4	2	2	Наблюдение, беседа, тестирование
2. Общефизическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа
3. Основы базовой техники тхэквондо	16	2	14	Наблюдение, беседа
4. Практика спарринга, туль, соревнования	12	2	10	Наблюдение, беседа
5. Контрольные испытания	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	48	8	40	

Содержание модуля

Тема №1. История и теория тхэквондо.

Теория: Изучение исторических и социальных предпосылок возникновения тхэквондо. Обзор истории и развития единоборств. История развития тхэквондо в Китае. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ; современное направление.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение, тестирование по пройденному материалу.

Тема №2. Общефизическая подготовка в спортзале.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц, упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации движений, скорости, силы, выносливости.

Тема №3. Основы базовой техники тхэквондо.

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Развитие специальных физических качеств: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Понятие стойка. Виды стоек. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Изучения технико-тактических приемов тхэквондо. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

Тема №4. Практика спарринга, туль, соревнования.

Теория: Объяснение правил работы с партнером в спарринге. Разъяснения правилам соревнования и формальным комплексам туль.

Практика: Изучения техники условного спарринга, спарринга на два и три шага, свободного и полусвободного спарринга, спарринга руками и ногами.

Тема №5. Контрольные испытания.

Практика: обучающиеся сдают контрольные испытания, участвуют в соревнованиях, турнирах.

3.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

1. Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) – 1 шт.;
2. Мешок боксерский – 8 шт.;
3. Устройство настенное для подвески боксерских мешков – 8 шт.;
4. Макивара – 8 шт.;
5. Зеркало (0,6х2 м) – 6 шт.;
6. Лапа тренировочная – 16 шт.;
7. Скакалка – 10 шт.;
8. Канат – 2 шт.;
9. Гимнастическая стенка – 6 шт.;
10. Скамейка гимнастическая – 2 шт.;
11. Мат гимнастический или татами – 10 шт.;
12. Весы электронные – 2 шт.;
13. Гонг боксерский – 1 шт.;
14. Секундомер – 4 шт.;
15. Защитный жилет – 8 шт.

Дистанционные образовательные формы:

- видео- и аудио- уроки, лекции;
- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений на платформе социальной сети Вконтакте, образовательной платформе «Сферум».

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192с.
4. Головихин Е. Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кёкусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно оздоровительных групп (СОГ) 5–16 лет / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2023. - 586 с.
5. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». – М., 1991.
6. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
7. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
8. Коротаяева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990.
9. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таеквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 1999 – 101 с.
10. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. — М.: Гонг, 1992. — 80 с.
11. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе/ Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208с.
13. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с. Родионов А.В.

Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.

14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.

15. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Д.А. Тышлера. — М.: ФОН, 1997. — 385 с.

16. Сунгмо, Чой Азбука тхэквондо / Чой Сунгмо. - М.: Феникс, 2022. - 681 с.

17. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.

18. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.

19. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.

20. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (неболее 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 40 с)	Бег 500 м (не более 2мин.)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10мин.
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м), правой рукой (не менее 4м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ИТФ).

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки тхэквондистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ВТФ) видно из следующей таблицы:

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ИТФ)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3

Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, вестибулярная устойчивость, скоростные и координационные способности, гибкость.

**Требования к результатам реализации программы на каждом этапе
спортивной подготовки,
выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на
следующий этап спортивной подготовки**

На тренировочном этапе (этапе спортивно специализации):

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают контроль:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Обычно контроль осуществляется в конце учебного года.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта тхэквондо (ИТФ), включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)