

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

**Принята на заседании
педагогического совета
от «__31__»__08____2021 г.
Протокол № __1____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 51.1-ОД от «31»_08_ 2021 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
_____ Е.С. Ясинская**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТХЭКВОНДО. ГРУППА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**

Возраст учащихся: 10 – 17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
*Рубашенко Н.В.,
педагог дополнительного образования*

Пояснительная записка

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства - тхэквондо.

С 2000 года тхэквондо ВТФ официально включён в программу Олимпийских игр.

Настоящая программа разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Минспорта России от 19.01.2018 №36)

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами

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

Уровень освоения программы – углубленный.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо. Группа спортивного мастерства» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии со стратегическими нормативными документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ.

Согласно Закону об образовании в РФ, Концепции развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 года), актуальными могут считаться программы, нацеленные на: создание необходимых условий для личностного развития учащихся и позитивной социализации; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и нравственном развитии; формирование и развитие творческих

способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для физического развития ребёнка. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защититься при нападении и уверенно чувствовать себя в различных экстремальных ситуациях.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки тхэквондистов, уже обладающих знаниями, умениями, навыками в объеме начального уровня, к переходу на уровень спортивного мастерства и выполнению спортивных разрядов. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья учащихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 10–17 лет, обладающих необходимым уровнем спортивной подготовки в области тхэквондо (прошедших обучение по программе «Тхэквондо», реализуемой в ЦДЮТТ, или обучение в другом учреждении), успешно сдавших нормативы по ОФП и СФП на входном тестировании. Пол значения не имеет. Существуют лишь противопоказания для работы в поединках – спаррингах (сколиозы 1 ст., различные заболевания глаз, сердечно-сосудистой системы).

Цель программы: физическое развитие учащихся, формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни через занятия тхэквондо.

Задачи программы

Обучающие:

- актуализировать знания об истории тхэквондо;
- знакомить со специальной терминологией тхэквондиста;
- обучать основам общей и специальной физической подготовки;
- формировать спортивные двигательные умения и навыки;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовленность;
- обучать разнообразным подвижным играм;
- знакомить с правилами судейства соревнований по тхэквондо

Развивающие:

- планомерно повышать уровень общей и специальной физической подготовленности;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать разносторонние навыки в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий;
- способствовать выработке четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физкультурой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- создать условия для включения учащихся в соревновательную деятельность;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание

Воспитательные:

- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;

- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе
- формировать мотивацию и целевую установку на достижение высоких спортивных результатов

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение трех лет в объеме 432 ч.

1-й год обучения - 144 часа;

2-й год обучения - 144 ч;

3-й год обучения - 144 ч.

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие контрольные тесты по ОФП и СФП и обладающие необходимым уровнем спортивной подготовки в области тхэквондо (определяется по результатам собеседования и выполнения диагностических заданий педагога).

Состав группы разновозрастный. 1 год обучения – 10-15 лет, 2 год обучения – 11-16 лет, 3 год обучения – 12-17 лет.

Программа 2 и 3 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших начальную подготовку по данной программе в объеме программы 1-го (1-2-го) года обучения после сдачи норм по физической подготовке и успешного выполнения практических заданий педагога. Также образовательная программа 2 и 3 года рассчитана на физически одаренных детей, занимавшихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо» и показавших отличный уровень подготовки и переведенных на основе срезов и контрольно-переводных зачетов. Кроме того, на обучение зачисляются учащиеся, переведенные из других спортивных секций и клубов; одаренные дети меньшего и более старшего возраста.

1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек.

2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек.

3-ий год обучения – наполняемость группы – не менее 10 человек.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

Часть тем программы (относительно безопасных для ребенка с точки зрения техники безопасности при отсутствии очного контроля педагога) может реализовываться с применением дистанционных технологий и электронного обучения, а также в смешанной форме. При реализации программы в дистанционной, смешанной форме методы, формы проведения занятий, формы контроля освоения учебного материала определяются педагогом, реализующим данную программу, исходя из имеющихся технических возможностей педагога и обучающихся. Могут использоваться: группа в ВК (для размещения обучающих материалов и обратной связи с учащимися), мессенджеры (например, WhatsApp) – для оперативной обратной связи, отправки фото и видеоотчетов о выполненной работе учащимися, электронная почта, видеохостинг YouTube (для просмотра обучающих видео), онлайн-платформа Google Classroom для размещения заданий, программа для видеосвязи (Zoom) и др.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие. Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Тренировочные занятия проводят в специально оборудованном спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия по тхэквондо изучают и совершенствуют технику элементов, приемов, проводят поединки. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (выполнение упражнений), групповая (выполнение заданий в малых группах, спарринги), индивидуальная в рамках фронтальной (для коррекции пробелов в знаниях и умениях).

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей учащихся младшего школьного возраста: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование тренировок, направленных на развитие различных групп мышц.

В связи с травмоопасностью данного вида деятельности, в начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- ✓ Спортивный зал (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности),
- ✓ Додянг или специальное покрытие в спортивном зале,
- ✓ Секундомер,
- ✓ «Лапы» для ударов ногами,
- ✓ «Лапы» для ударов руками,
- ✓ Мешки боксерские, «груши»,
- ✓ Утяжелители для рук,
- ✓ Защитные нагрудники (жилеты),
- ✓ Мячи,
- ✓ Гантели,
- ✓ Мешки (для бега),
- ✓ Скакалки,
- ✓ Гимнастическая скамейка,
- ✓ Набивные мячи,
- ✓ Турник,
- ✓ Брусья,
- ✓ ПК или ноутбук для показа презентаций, проектор, экран.

Для работы каждый учащийся имеет спортивную форму для восточных единоборств.

Планируемые результаты по окончании 3-х лет обучения:

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий тхэквондо;
- знание истории тхэквондо;
- знание специальной терминологии тхэквондиста;
- умение выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- знание основ техники и тактики тхэквондо;
- умение грамотно выполнять на практике технические и тактические приемы тхэквондо;
- знание правил проведения соревнований по тхэквондо;
- умение играть в разнообразные подвижные игры и знание правил их проведения;
- способность к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- сформированность кондиционных и координационных способностей, двигательных качеств;
- получение соревновательного опыта

Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- сформированность уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность коммуникативных навыков;
- приобретение уверенности в себе.

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие.	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	7	7	14	
	Тема 1. История и развитие тхэквондо	3	3	6	Опрос, коллективное обсуждение
	Тема 2. Спорт и здоровье	2	2	4	Викторина
	Тема 3. Строение организма человека	1	1	2	Викторина
	Тема 4. Правила соревнований	1	1	2	Опрос
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка	3	39	42	
4	Тема 1. Упражнения ОФП	1	15	16	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Двойные удары	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Защитные действия	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	0	10	10	Анализ качества выполнения практической работы
5	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	4,5	33,5	38	
	Тема 1. Стойки	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Передвижения	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Удары и контрудары	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Условный бой, формальные упражнения - пумсэ	1	7	8	Анализ качества выполнения

					практической работы
	Тема 5. Спаринг	0,5	5,5	6	Анализ качества выполнения практической работы
6	Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	4	24	28	
	Тема 1. Двухударные комбинации	1	5	6	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Трехударные комбинации	1	5	6	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Четырехударные комбинации	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Контратакующие комбинации	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
7	Соревнования и спарринги	0	12	12	Соревнование
8	Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс	0	6	6	Сдача нормативов. Аттестация
9	Заключительное занятие	2	0	2	Коллективное обсуждение
	ИТОГО	22,5	121,5	144	

**Учебный план
II год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие.	2	-	2	Опрос
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	8	14	
	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	2	Опрос
	Тема 2. Тхэквондо в СПб, России, мире.	2	2	4	Опрос

	Тема 3. Физиология и гигиена	2	2	4	Опрос
	Тема 4. Правила соревнований	1	3	4	Опрос
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка	2	34	36	
4	Тема 1. Упражнения ОФП	1	17	18	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Спортивные и подвижные игры	1	17	18	Анализ качества выполнения практической работы
5	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	3	37	40	
	Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации	1	19	20	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Стойки и передвижения	1	9	10	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Удары и контрудары	1	9	10	Анализ качества выполнения практической работы
6	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	5	31	36	
	Тема 1. Двойные удары	1	5	6	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Боковые и круговые удары	1	5	6	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Защитные действия в усложненных условиях	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 5. Бой с тенью, в парах, на снарядах	1	7	8	Анализ качества выполнения практической работы
7	Участие в соревнованиях и спаррингах	-	8	8	Соревнование

8	Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов.	-	6	6	Сдача контрольных нормативов
9	Заключительное занятие	1	1	2	Коллективное обсуждение
	ИТОГО	19	125	144	

**Учебный план
III год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие.	2	-	2	Опрос
1	Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка.	9	3	12	
	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	1	3	Опрос
	Тема 2. Тхэквондо в СПб, России, мире.	1	1	2	Опрос
	Тема 3. Физиология, гигиена, здоровье спортсмена	3	-	3	Тестирование
	Тема 4. Развитие личности спортсмена	2	-	2	Опрос
	Тема 5. Правила соревнований	1	1	2	Опрос
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка	2	30	32	
4	Тема 1. Упражнения ОФП	1	15	16	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Спортивные и подвижные игры	1	15	16	Анализ качества выполнения практической работы
5	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	3	39	42	
	Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации	1	13	14	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Стойки и передвижения	1	13	14	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Удары и контрудары	1	13	14	

6	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	2	40	42	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.	1	20	21	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах	1	20	21	Анализ качества выполнения практической работы
7	Участие в соревнованиях и спаррингах	-	10	10	Соревнование
8	Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов.	-	2	2	Аттестация
9	Заключительное занятие	-	2	2	Коллективное обсуждение
	ИТОГО	18	126	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Содержание программы I года обучения

Вводное занятие

Тхэквондо - экипировка.
Правила соревнований по тхэквондо.
Основы спортивной тренировки.
Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
Построение.
Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
Задачи обучения на год.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История и развитие тхэквондо

История и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ведущие спортсмены школы, города, страны, известные спортсмены, заслуженные мастера спорта по тхэквондо (ВТФ).

Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в Санкт-Петербурге. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в российской системе физического воспитания.

Практическая часть:

Просмотр и коллективное обсуждение видеосюжетов об Олимпийских играх, соревнований по восточным единоборствам.

Тема 2. Спорт и здоровье

Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Общий режим дня. Диспансеризация. Гигиенические знания и навыки тхэквондиста. Основные гигиенические требования. Гигиена одежды и обуви - требования к занимающимся спортом. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиена жилищ и мест занятий спортом (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Режим питания и питьевой режим. Значение витаминов в питании спортсмена. Особенности питания при занятиях тхэквондо. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Ведение дневника самоконтроля. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Практическая часть:

Викторина на тему «Спорт и здоровье».

Тема 3. Строение организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Практическая часть:

Викторина на тему «Строение организма человека».

Тема 4. Правила соревнований

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Додянги. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю на тренировках. Соблюдение правил техники безопасности.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Упражнения ОФП

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности общей физической подготовки. Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки.

- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения

Тема 2. Двойные удары

Техника выполнения двойных ударов.

Практическая часть:

Выполнение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Выполнение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Тема 3. Защитные действия

Защитные действия. Техника выполнения защитных действий

Практическая часть:

Отработка защитных действий и простых атак и контратак.

Тема 4. Спортивные и подвижные игры

Практическая часть:

Спортивные и подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Стойки

Боевые стойки тхэквондиста. Техника выполнения стоек.

Практическая часть:

Выполнение стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Тема 2. Передвижения

Значение передвижений.

Виды передвижения.

Случаи применения того или иного вида передвижения.

Приемы выполнения основных положений и движений тхэквондиста. Боевые дистанции.

Практическая часть:

Передвижение с выполнением программной техники.

Тема 3. Удары и контрудары

Приемы техники ударов, защит и контрударов.

Практическая часть:

Отработка ударов и простых атак.

Отработка контрударов.

Отработка ударов на мешке, лапах, макиварах.

Тема 4. Условный бой, формальные упражнения – пумсэ

Условный бой, формальные упражнения «пумсэ». Техника выполнения формальных комплексов – пумсэ.

Практическая часть:

Тренировка на снарядах.

Тема 5. Спарринг

Правила проведения спаррингов.

Правила безопасности при проведении спаррингов.

Практическая часть:

Бой по заданию. Спарринг

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка

Тема 1. Двухударные комбинации

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приемы тактической подготовки. Техника выполнения двухударных комбинаций.

Практическая часть:

Отработка двухударных комбинаций: 1) подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней; 2) боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней; 3) удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней; 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову; 5) подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней; 6) подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней; 7) скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

Тема 2. Трехударные комбинации

Техника выполнения трехударных комбинаций.

Практическая часть:

Отработка трехударных комбинаций: 1) смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; 2) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; 3) скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней; 4) скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней; 5) подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

Тема 3. Четырехударные комбинации

Техника выполнения четырехударных комбинаций.

Практическая часть:

Отработка четырехударных комбинаций: 1) подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней; 2) скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; 3) подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней; 4) боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке; 5) финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней.

Тема 4. Контратакующие комбинации

Техника выполнения контратакующих комбинаций.

Практическая часть:

Отработка контратакующих комбинаций: 1) скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней; 2) скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней; 3) задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней; 4) обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней; 5) скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней.

Соревнования и спарринги

Практическая часть:

Участие в соревнованиях по тхэквондо и ОФП, спаррингах.

Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс

Практическая часть:

Сдача нормативов по физ. подготовке. Аттестация на цветной пояс

Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие

Основы спортивной тренировки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Построение.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Повторение теоретических вопросов, изученных на 1-ом году обучения.

Задачи обучения на предстоящий год.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная

классификация.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

Тема 2. Тхэквондо в СПб, России, мире

Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренеры России.

Принципы физической подготовки тхэквондиста.

История и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ). ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне.

Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Международные соревнования тхэквондистов с участием российских спортсменов. Перспективы развития единоборств в Санкт-Петербурге, регионе, России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

Тема 3. Физиология и гигиена

Гигиенические знания и навыки тхэквондиста. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система. Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов

Тема 4. Правила соревнований

Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность поединков. Оборудование и инвентарь. Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Додянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к оборудованию.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Упражнения ОФП

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Тема 2. Спортивные и подвижные игры

Практическая часть:

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с

метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты, футбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, выносливости, ловкости, координации

Техника выполнения упражнений СФП.

Практическая часть:

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке. Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю; бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений.

Тема 2. Стойки и передвижения

Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения, техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции, средняя, дальняя дистанции.

Практическая часть:

Отработка боевых стоек. Отработка передвижений различных видов.

Тема 3. Удары и контрудары

Приемы техники ударов, защит, контрударов. Двойные удары: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука. Контрудары. Контратаки. Удары снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперед, в сторону, назад. Защитные действия в усложнённых условиях.

Практическая часть:

Отработка двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Отработка ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Отработка боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, в сторону, назад. Отработка защитных действий в усложнённых условиях.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Двойные удары

Приемы техники ударов, защит, контрударов. Техника двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов.

Практическая часть:

Отработка двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Отработка ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Тема 2. Боковые и круговые удары

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад.

Тема 3. Защитные действия в усложнённых условиях

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Тема 4. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях.

Тема 5. Бой с тенью, в парах, на снарядах

Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Соревнования и спарринги

Соревнования, спарринги. Соревнования по ОФП.

Сдача контрольных переводных нормативов. Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов.

Сдача нормативов по физ. подготовке. Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов

Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

Содержание 3 года обучения

Вводное занятие

Основы спортивной тренировки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Построение.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Повторение теоретических вопросов, изученных на 2-ом году обучения.

Задачи обучения на предстоящий год.

Теоретическая и психологическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация.

Тема 2. Тхэквондо в СПб, России, мире.

Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба. История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. Успехи российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.

Тема 3. Физиология, гигиена, здоровье спортсмена

Краткие сведения о строении и функциях организма человека Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Гигиенические знания и навыки тхэквондиста Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 4. Развитие личности спортсмена

Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств.

Тема 5. Правила соревнований

Правила соревнований Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований. Оборудование и инвентарь Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Упражнения ОФП

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с

места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Тема 2. Спортивные и подвижные игры

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты, футбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития быстроты, скоростной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах». Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема 2. Стойки и передвижения

Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: средняя, дальняя, ближняя.

Тема 3. Удары и контрудары

Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука-нога, нога-рука, обучение тройным ударам ногами. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, защиты.

Техника и тактика передвижения, прямые удары ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковые и круговые удары ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни. Техника и тактика атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Тема 2. Бой с тенью, в парах, на снарядах

Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Техника и тактика атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты». Техника поединка в контрольных стартах, бои по заданию, совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции. Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела, силовой характер поединка, темповый характер поединка, анализ соревновательных факторов

Участие в соревнованиях и спаррингах

Соревнования, спарринги. Соревнования по ОФП.

Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов.

Аттестация на цветной пояс. Выполнение спортивных разрядов

Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения практических заданий педагога.	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос	Карта наблюдений педагога	Карта наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача	Информационная карта	Информационная карта

	темы (1,2,3 год обучения)	нормативов физической подготовки		
	Декабрь 1,2,3 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Грамоты и дипломы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Грамоты и дипломы.
	Май 1,2 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Грамоты и дипломы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Грамоты и дипломы.
<i>Итогов ый</i>	Май 3-го года обучения	Участие в соревнованиях и поединках различного уровня, итоговые соревнования, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, коллективный анализ работы объединения.	Фотоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.	Фотоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.
ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				

<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов входного контроля Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежу точный</i>	Декабрь 1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта Аналитическая справка
<i>Итогов ый</i>	Май 3-го года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТ Протокол фиксации результатов итогового контроля. Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ				
<i>Входной</i>	Октябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежу точный</i>	Декабрь 1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка
<i>Итогов ый</i>	Май	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка.

	3-го года обучения			
--	--------------------	--	--	--

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: уровень начальной физической подготовки, личностные и поведенческие качества, мотивация к занятиям. Фиксация результатов промежуточного и итогового контроля производится по 5 параметрам: теоретическая подготовка, техническая подготовка, личностные и поведенческие качества, физическая подготовка, соревновательный опыт. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится по следующим параметрам: культура поведения, коммуникативные навыки и умение работать в коллективе, волевая сфера, интерес к занятиям, адекватность самооценки достижений, мотивация к участию в соревнованиях, стремление к здоровому образу жизни, уверенность в себе.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	8- 11 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	12 – 20 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	21-24 балла – высокий уровень

При реализации программы в дистанционной или смешанной форме обратная связь с учащимися (через родителей) осуществляется посредством личных сообщений в ВК, WhatsApp. По возможности, контроль по темам проходит при выходе с дистанционной формы обучения. Если такая возможность не появилась – родители записывают выполнение заданий (самостоятельной тренировки) на видео и присылают в группу ВК или в личные сообщения ВК педагогу, или в WhatsApp. Также оценивание результативности обучения (качества выполнения упражнений) может проводиться путем педагогического наблюдения во время занятий в Zoom.

Методические материалы

Используемые методы, приемы, технологии

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания, участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Основные приемы: рассказ, беседа, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, просмотр презентации, игровой элемент, устный обучающий контроль, зачет

Используемые **современные педагогические технологии:**

- информационно-коммуникационные (показ презентаций, видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентация на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование подвижных игр)

Дистанционное обучение

Возможна реализация ряда тем программы (относительно безопасных для учащихся при отсутствии очного контроля педагога и не подразумевающих в обязательном порядке наличия спарринг-партнера) *в дистанционной или смешанной форме*. При этом педагог размещает видео выполнения различных упражнений и элементов, а также теоретический текстовый материал или материал в аудиоформате на удобной для него платформе (группа ВК, группа в WhatsApp и др.) Могут использоваться как готовые видео с YouTube, так и снятые педагогом самостоятельно. Все уточнения обучающиеся или их родители могут сделать в комментариях под видео или в сообщениях. На вышеуказанных платформах проводится не только групповая, но и индивидуальная работа с обучающимися.

Также возможно проведение занятия в режиме реального времени с помощью Zoom.

Дидактические средства

Образец экипировки тхэквондиста

Иллюстрации или плакаты по теме, литература по теме «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена»

Иллюстрации костной и мышечной системы, литература по теме

Видеозаписи соревнований

Распечатки с правилами соревнований

Обучающие видеофильмы

Информационные источники

Литература

1-й год обучения

Для педагога:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.

Детская спортивная медицина/Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

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

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.

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

Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.

«Теория и практика физической культуры», журнал.

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Для учащихся и родителей:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.

«Теория и практика физической культуры», журнал.

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

2-й год обучения

Для педагога:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.

Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.

Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

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

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. - Киев «Олимпийская литература», 1997.

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.

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

Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.

«Теория и практика физической культуры», журнал.

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Для учащихся и родителей:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
«Теория и практика физической культуры», журнал.
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

3-й год обучения

Для педагога:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983
Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.
Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991
Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. - Киев «Олимпийская литература», 1997.
Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.
Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.
«Теория и практика физической культуры», журнал.
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.
Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Для учащихся и родителей:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
«Теория и практика физической культуры», журнал.
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

Интернет-ресурсы

- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>

- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Международная федерация тхэквондо <http://www.itftkd.org/>
- Союз тхэквондо России <http://www.tkdrussia.ru/>
- Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо (ВТФ)
<http://www.taekwondospb.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online
<http://biblioclub.ru/>
- Рекомендации по организации основных информационно-образовательных программ профилактики применения допинга в спорте. Совместная разработка Совета Европы и Всемирного антидопингового агентства <http://www.rezeptsport.ru/dope>
- Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО)
<http://busel.org/texts/cat5vk/id5awefeo.htm>.
- Показательные выступления команды из Южной Кореи
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QW01K07E_I](https://www.youtube.com/watch?v=QW01K07E_I)
- Чемпионат мира по тхэквондо [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=-PBV2KEQ9BI](https://www.youtube.com/watch?v=-PBV2KEQ9BI)
- Уроки тхэквондо <https://www.youtube.com/watch?v=D4uOrwobFG0>
- Защита в тхэквондо [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FEINB8IDYPY](https://www.youtube.com/watch?v=FEINB8IDYPY)
- Тхэквондо ВТФ Обучение технике ударов ногами
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=P8NZAK-M6N8](https://www.youtube.com/watch?v=P8NZAK-M6N8)
- Почему мы выбираем тхэквондо
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VBPFR LXRG9A](https://www.youtube.com/watch?v=VBPFR LXRG9A)
- Тхэквондо ВТФ, введение, разминка
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XHYAN4RJ_IU](https://www.youtube.com/watch?v=XHYAN4RJ_IU)
- Тхэквондо. Спарринг. <https://www.youtube.com/watch?v=VNJid-Eln7>
- Техника тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=K5yhE2E_8sI
- Техника ударов ногами: <https://www.youtube.com/watch?v=m7Ydc0ljeNc>
- Удары и техника <https://www.youtube.com/watch?v=TIH8W>
- Сила удара Тхэквондо ("Наука о спорте" National Geographic)
<https://www.youtube.com/watch?v=HcR8NU8p24I>
- Тхэквондо ВТФ Обучение ведению спарринга в ВТФ
<https://www.youtube.com/watch?v=JdT aG55DEdI>
- Экипировка для тхэквондо https://www.youtube.com/watch?v=qNp_-HHwMaU
- Упражнения на растяжку Тхэквондо
<https://www.youtube.com/watch?v=Meuvbz5rRh8>
- Тхэквондо ВТФ. Комплексы <https://www.youtube.com/watch?v=TK84cUbZNSc>