

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4

Принята:  
на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО СШ № 4  
Протокол № 10  
от «01» июня 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО СШ № 4  
Л.А. Ахиджак  
«01» июня 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТХЭКВОНДО ГТФ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 276 часов

Возрастная категория: 6-18 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID-номер Программы в Навигаторе: 46540

Авторы-составители:  
М.В. Анастасова – заместитель директора  
С.А. Полтавич-старший инструктор-методист  
С.В. Зипунов, С.В. Кардашян-тренеры-преподаватели

г. Краснодар, 2023 год

## Раздел 1

### «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар Спортивная школа № 4 проводит свою работу согласно годовому плану, календарю спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 08.06.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.07.2020) и Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденную распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 года. № 1726-р; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196; СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу на базовый уровень, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для развития личности и формирования здорового образа жизни, для овладения широким кругом знаний, умений, навыков и спортивного мастерства, необходимых спортсменам.

**Уровни программы** – базовый.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Новизна программы** заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

**Актуальность данной программы** обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Программа включает в себя постоянное совершенствование спортивного мастерства с использованием новых технологий, тренажеров в условиях малоподвижного образа жизни современных детей.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что в образовательном процессе применяются современные педагогические технологии группового и индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии проектного обучения, дополнительные индивидуальные тренировки. У учащихся формируются жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

**Отличительные особенности** в том, что предусмотрено большее количество часов по общей и специальной физической подготовки, активное участие в проведении спортивных мероприятий, для закрепления изученного материала и повышения спортивного мастерства. Освоение учебного материала даёт возможность воспитанникам добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и формировать такие качества личности как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта, творческое воображение, фантазия. А также развивает реактивность мышления в соответствии со складывающейся ситуацией, в том числе и трудной, спонтанность реакции. Особая роль занятий состоит в духовно-нравственном воспитании детей и подростков, т.к. в основе контактных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», принципы которой заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявить благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних;
- защищать слабых;
- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умения во зло;
- не бить лежачего;
- не отступать назад.

В программу включены: усиленная общефизическая и техническая подготовка; выполнение в процессе обучения спортивного разряда.

**Адресатом данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** являются учащиеся в возрасте 6-18 лет. В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, желающие заниматься тхэквондо ГТФ и не имеющие противопоказаний для занятием спортом.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

**Уровень программы** – базовый.

**Объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 276 учебных часов (базовый уровень 1 модуль – 78 ч.; 2 модуль – 198 ч.).

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и рассчитана на возможность повторного прохождения данного курса. 276 часов в год, в неделю - 6 часов, для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия по программе проводятся: три раза в неделю по 2 часа. Учебный час составляет 45 минут. Численность в объединении 10 - 30 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа курса рассчитана на одно годичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся тренировочные бои с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводится в спортзале. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг – программ. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 46 недель в год. Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. *То есть дистанционных и комбинированных форм*

*взаимодействия в образовательном процессе. Предусмотрена возможность реализации в сетевой форме.*

**Цель программы** - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение тхэквондо ГТФ.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

профессиональную ориентацию учащихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами программы;

боевое искусство как средство индивидуального самосовершенствования.

**Личностные:**

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания учащихся;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование физических качеств;

освоение комплекса техник и приемов для самозащиты;

воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

**Метапредметные:**

обучение специальным умениям и навыкам, необходимым для службы в Российской Армии;

развивать интерес к истории и традициям спорта;

сформировать мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом.

**Раздел 2**  
**«Комплекс организационно-педагогических условий, включающих**  
**формы аттестации»**

**Содержание программы.**  
**План учебного процесса**

Таблица 1

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4
<b>1 модуль</b>			
1.	<i>Обязательные предметные области</i>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	9	
1.2.	Общая физическая подготовка		20
1.3.	Вид спорта		20
2.	<i>Вариативные предметные области</i>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		9
2.2.	Специальные навыки		9
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		9
3.	<i>Аттестация</i>		
3.1.	Промежуточная аттестация		2
4.	<b>Общий объем часов</b>	<b>78</b>	
<b>2 модуль</b>			
5.	<i>Обязательные предметные области</i>		
5.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	
5.2.	Общая физическая подготовка		62
5.3.	Вид спорта		62
6.	<i>Вариативные предметные области</i>		
6.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		18
6.2.	Специальные навыки		18
6.3.	Спортивное и специальное оборудование		18
7.	<i>Аттестация</i>		
7.1.	Итоговая аттестация		2
8.	<b>Общий объем часов</b>	<b>198</b>	
	<b>ВСЕГО (276 ч.)</b>	<b>27</b>	<b>249</b>

**Содержание учебного плана.**

**Теоретические основы физической культуры и спорта.** В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся, который

содержит минимум необходимых знаний. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Место и значение единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо ГТФ.

Тема 2. Краткий обзор развития тхэквондо ГТФ в России. Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по тхэквондо ГТФ. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

Тема 4. Гигиена, закаливание и режим бойца. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по тхэквондо ГТФ. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях. Функциональные пробы для оценки работоспособности. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм учащихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка. Создание условий для сплочения коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния учащихся, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 9. Физическая подготовка. Нормативы физической подготовленности на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.



Тема 11. Правила соревнований. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в единоборстве. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий. Инвентарь и оборудование залов для занятий. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 13. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов.

### **Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка— включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных. Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий и способствующие развитию физических качеств.

*Основными средствами ОФП являются* - общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

*Строевые и порядковые упражнения:* общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения,

размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; через скакалку.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на

носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### ***Упражнения с предметами:***

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча

одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку.

### **Вид спорта.**

#### **а) ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- Изучение и совершенствование стоек.
- Изучение и совершенствование ударов ногами.
- Изучение и совершенствование блоков.
- Изучение и совершенствование ударов руками:
- Изучение и совершенствование формальных комплексов (хъёнги).
- Изучение масоги (самбо масоги - спарринг на 3 шага)
- Изучение и совершенствование перемещений
- Изучение и совершенствование простых 2-х, 3-х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.

#### **б) ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- варианты проведения атаки: на месте, с подъездом, в движении шагом;
- расчет тактического взаимодействия.

### **Различные виды спорта и подвижные игры.**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **Специальные навыки.**

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация учащегося направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### **Спортивное и специальное оборудование.**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

#### **Методы выявления и отбора одарённых детей.**

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих учащихся, ведут индивидуальную карту учащихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБОУ ДО СШ № 4 позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма учащегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу,

который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

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

#### **1. Общие требования безопасности:**

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

#### ***2. Требования безопасности перед началом занятий:***

- Проверить подготовленность помещения.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
- Проветрить помещение.

#### ***3. Требования безопасности во время занятий:***

- Соблюдать общие требования: тишина.

#### ***4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:***

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

#### ***5. Требования техники безопасности по окончании занятий.***

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

### **Система контроля и зачетные требования.**

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат (приложение к образовательной программе):

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Критерии оценки реализации программы (*Приложение 1*).

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года с 1 сентября.

Срок обучения не менее 13 недель

Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором МБОУ ДО СШ №4 по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО СШ №4 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 2.

	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 модуль	1 сентября	30 ноября	13 недель	78	

2 модуль	1 декабря	21июля	33 недель	198	Режим работы объединения по расписанию
----------	-----------	--------	-----------	-----	--

### Методическое обеспечение программы

В основе обучения лежат дидактические принципы **педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы рукопашного боя, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и



тактикой рукопашного боя. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики рукопашного боя. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Тактика ведения спаррингов тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической культуры, 2000 г.
2. Энциклопедия тхэквондо Чой Хонг Хи, 1991г.
3. Влияние психических факторов на спортивный результат «Физкультура и Спорт», 1983 г.
4. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок Годик М.А. «Физкультура и Спорт», 1980 г.
5. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П., 1972 г.
6. Образовательная программа для ДЮСШ Федерация тхэквондо России, 2002 г.
7. Тхэквондо. - Ким Су., 2004 г.
8. Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004 г.
9. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003 г.
10. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2002 г.
11. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004 г.
12. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004 г.
13. Тхэквондо-путь к совершенству. - Лигай.В., 2004 г.
14. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие \ под.ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.