

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» Г. ПОКРОВ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 18 » 05 2023 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №2 г.Покров  
Круглова Е.В.  
« 06 » 06 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО ИТФ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации 9 месяцев  
Уровень программы базовый

Автор составитель:  
Матвеев Иван Сергеевич  
Педагог дополнительного образования  
Без категории

Г.Покров

2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки с элементами тхэквондо»** разработана на основе следующих нормативно-правовых документов, регламентирующих разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка.** Данная программа содержит теоретический и практический материал для организации работы «Основа физической подготовки с элементами тхэквондо». Отличительными особенностями программы являются акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использование личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, которые только начинают заниматься тхэквондо.

**1.1.1. Направленность программы**—физкультурно-спортивная.

**1.1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что занятия в секции «ОФП с элементами тхэквондо» направлены на укрепление здоровья, закладывают фундамент необходимой двигательной активности, способствует развитию таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость. Совместное выполнение физических упражнений развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. Занятия спортом способствуют профилактике гиподинамии, приучают к здоровому образу жизни и вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физической культурой.

Общая физическая подготовка—это наиболее эффективные способы тренировки детского организма, поэтому в данной программе они используются как средства тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Упражнения для развития гибкости являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Упражнения для формирования осанки способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью упражнений для развития координации движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

**1.1.3. Отличительные особенности программы.**

В отличие от программы Союза Тхэквондо России программа «ОФП с элементами тхэквондо» не содержит разделы, относящиеся к достижению высшего спортивного мастерства, а физическая нагрузка учащихся дозирована в сторону ее уменьшения. Изучаются упражнения, доступные для выполнения в возрасте 7-11 лет. На учебно-тренировочных занятиях ученики знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой.

**1.1.4. Новизна программы.**

Новизна программы состоит в том, что Программа разработана таким образом, что любой ребенок в возрасте от 7 до 11 лет, независимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры и тхэквондо, самоконтроля и гигиены спортсмена.

**1.1.5. Адресат программы.** Программа адресована детям 7-11 лет. В этой возрастной группе могут заниматься дети без начальной физической подготовки. Для занятий необходима медицинская справка о состоянии здоровья (с допуском врача). Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся, режима дня, занятости детей в школе.

**1.1.6. Сроки реализации программы.** Общая продолжительность освоения программы «ОФП с элементами тхэквондо»-9 месяцев (36 учебных часов).

**1.1.7. Уровень программы.** Базовый.

**1.1.8. Особенности организации образовательного процесса:**

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий. Основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-игра;

- тестирование;

- выполнение контрольных упражнений;

- показательные выступления.

**1.1.9. Форма обучения и режим занятий.**

Обучение осуществляется в очной форме. Занятия проводятся в группе численностью 10-15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**1.1.10. Педагогическая целесообразность программы.**

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста и включает в себя: общую физическую подготовку с элементами тхэквондо, специальную физическую подготовку, подвижные игры. Учебный материал предусматривает проведение теоретических и практических учебно-

тренировочных занятий (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся. Занятие направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов и большому количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья детей младшего школьного возраста через занятия специальными физическими упражнениями и навыками тхэквондо. Выработка устойчивой внутренней мотивации к систематическим самостоятельным занятиям физической культуры. Поддержка детей, проявивших способности к спорту.

### Задачи программы:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
7-11 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</li> <li>- Развить навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;</li> <li>- Развить готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</li> <li>- Воспитать этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта тхэквондо;</li> <li>- Научить планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить базовую технику тхэквондо;</li> <li>-Развить устойчивый интерес к тхэквондо, понимание значения самообороны в жизни человека;</li> <li>- Разучить понятие о терминологии разучиваемых упражнений тхэквондо, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> </ul>

	<p>понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;</p> <p>- Воспитывать положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;</p> <p>- Воспитывать дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- Воспитывать навыки к работе на результат.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>- Освоить умение работать в команде во время занятий и показательных выступлений</p> <p>- Обучить формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности</p>	<p>- Освоить знания о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;</p> <p>- Освоить способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</p> <p>- Освоить знания основных правил тхэквондо</p>
--	---	---	---

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		Опрос, входное тестирование
2	Инструктаж по технике безопасности	1	1		Опрос
3	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос, тестирование
4	Основы физической	10	1	9	Опрос, текущий контроль, сдача

	подготовки				нормативов
5	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Опрос, текущий контроль
6	Тактико-техническая подготовка	10	2	8	Опрос, текущий контроль, сдача нормативов
7	Заключительное занятие	1		1	Показательные выступления
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

#### **Тема 1. Вводное занятие.(1)**

*Теория (1ч.).* Знакомство с учащимися. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо». Задачи на учебный год. Формы проведения занятий. Входное тестирование физического состояния занимающихся.

*Практика.-(0)*

*Форма контроля.* Опрос.

Приложение 1.

#### **Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.(1)**

*Теория (1ч.).* Требования к тренировочной форме и обуви, правила поведения в зале, в раздевалке, правила тренировки. Причины возникновения травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Допуск врача (медицинская справка) для занятий в группе.

*Практика.-(0)*

*Форма контроля.* Опрос.

Приложение 2.

#### **Тема 3. Теоретическая подготовка.(3)**

*Теория (3ч.).* Гигиена и внешний вид, уход за тренировочной одеждой, правила зала (вход и выход, обращение к учителю, положения сидя-стоя, приветствие). История традиционного тхэквондо. Терминология тхэквондо. Принципы тхэквондо. Основы судейства.

*Практика.*

*Форма контроля.* Опрос.

Приложение 3.

#### **Тема 4. Основы физической подготовки (ОФП).(10)**

*Теория (1ч).* Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия.

*Практика (9ч).* Отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседания, выпады, подъемы туловища, акробатические упражнения, работа с мячом, упражнения на равновесие, гимнастика, бег на дистанции, бег на время. Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

*Форма контроля.* Проверка навыков, мониторинг, сдача нормативов.

### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.(10)**

*Теория (1ч.)* Развитие физических качеств и формирование двигательных умений, навыков, необходимых именно для тхэквондо.

*Практика (9ч.)* Выполнение движений на координацию, с использованием гимнастической скамейки, а также игра в салочки с партнером. Выполнение прыжков самостоятельно, с партнером и с гимнастической скакалкой. Выполнение полушпагата, поперечного и продольного шпагата самостоятельно и с партнером.

*Форма контроля.* Проверка навыков, мониторинг, сдача нормативов.

### **Тема 6. Тактико-техническая подготовка.(10)**

*Теория (2ч.).* Тули (формальный комплекс)- это комплексы, состоящие из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Занимающиеся имитируют поединок с несколькими соперниками. При этом выполняются различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся обстановке». Использование в тренировке тулей позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений. Виды спаррингов. Правила спарринга. Спарринговая стойка. Техника передвижения во время спарринга. Дыхание во время спарринга. Удары руками и ногами. Блоки и уклоны во время спарринга. Чувство дистанции

*Практика (8ч).* Изучение ударов руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, перемещений, изучение традиционной техники, изучение комплексов-туль. Изучение и применение ударов руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, изучение техники передвижений. Работа в парах с использованием лап, макивар, теннисных мячей.

*Форма контроля.* Проверка навыков. Соревнования.

### **Тема 7. Заключительное занятие.(1)**

*Теория.-(0)*

*Практика (1ч).* Демонстрация проделанной работы за учебный год.

*Форма контроля.* Показательные выступления.



#### **1.4. Планируемые результаты.**

##### Личностные результаты:

- Развито понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Развиты навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- Развита готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- Воспитаны этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- Воспитаны положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Воспитаны дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Воспитаны навыки к работе на результат.

##### Метапредметные результаты:

- Научились самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта тхэквондо;
- Научились планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Освоили умение работать в команде во время занятий и показательных выступлений
- Обучились формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

##### Предметные результаты:

- Освоили базовую технику тхэквондо;
- Развили устойчивый интерес к тхэквондо, понимание значения самообороны в жизни человека;

- Разучили понятие о терминологии разучиваемых упражнений тхэквондо, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Освоили знания о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Освоили способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Освоили знания основных правил тхэквондо

## Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06.09.23	14-00	очная	1	Знакомство . Первое представление о тхэквондо	Спортивный зал	Входное тестирование
2	сентябрь	13.09.23	14-00	очная	1	Инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал	Опрос
3	сентябрь	20.09.23	14-00	очная	1	Гигиена и внешний вид, уход за тренировочной одеждой, правила зала (вход и выход, обращение к учителю,	Спортивный зал	Текущий контроль

						положения сидя-стоя, приветстви е)		
4	сентя брь	27.09. 23	14-00	очная	1	История традиционн ого тхэквондо. Термиоло гия тхэквондо.	Спортив ный зал	Тестирова ние
5	октяб рь	04.10. 23	14-00	очная	1	Принципы тхэквондо. Основы судейства	Спортив ный зал	Опрос
6	октяб рь	11.10. 23	14-00	очная	1	Правила выполнени я упражнени й на развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливос ти	Спортив ный зал	Опрос
7	октяб рь	18.10. 23	14-00	очная	1	Упражнени е на развитие ловкости	Спортив ный зал	Текущий контроль
8	октяб рь	25.10. 23	14-00	очная	1	Упражнени я на развитие силы	Спортив ный зал	Текущий контроль
9	ноябр ь	01.11. 23	14-00	очная	1	Упражнени е на развитие гибкости	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 0	ноябр ь	08.11. 23	14-00	очная	1	Упражнени я на развитие быстроты	Спортив ный зал	Текущий контроль
1	ноябр	15.11.	14-00	очная	1	Упражнени	Спортив	Текущий

1	ь	23				я на развитие выносливости	ный зал	контроль
1 2	ноябрь	22.11.23	14-00	очная	1	Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
1 3	ноябрь	29.11.23	14-00	очная	1	Комплекс упражнений ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
1 4	декабрь	06.12.23	14-00	очная	1	Комплекс упражнений ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
1 5	декабрь	13.12.23	14-00	очная	1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Сдача нормативов
1 6	декабрь	20.12.23	14-00	очная	1	Рассказ об упражнениях и физических качествах необходимых для тхэквондо	Спортивный зал	Опрос
1 7	декабрь	27.12.23	14-00	очная	1	Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
1 8	январь	11.01.24	14-00	очная	1	Упражнения на растяжку	Спортивный зал	Текущий контроль
1 9	январь	17.01.24	14-00	очная	1	Игра салочки (вариации игры салочки)	Спортивный зал	Текущий контроль

20	январь	24.01.24	14-00	очная	1	Упражнения с гимнастической скамейкой	Спортивный зал	Текущий контроль
21	январь	31.01.24	14-00	очная	1	Упражнения на растяжку в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
22	февраль	07.02.24	14-00	очная	1	Упражнения на развитие прыгучести	Спортивный зал	Текущий контроль
23	февраль	14.02.24	14-00	очная	1	Упражнения на развитие скорости реакции	Спортивный зал	Текущий контроль
24	февраль	21.02.24	14-00	очная	1	Упражнения с теннисным мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
25	февраль	28.02.24	14-00	очная	1	Упражнения со скакалками	Спортивный зал	Текущий контроль
26	март	06.03.24	14-00	очная	1	Рассказ о формальных комплексах (Тулях). Показ тулей.	Спортивный зал	Опрос
27	март	13.03.24	14-00	очная	1	Рассказ о спаррингах.	Спортивный зал	Опрос
28	март	20.03.24	14-00	очная	1	Практика выполнения стоек: нари соги, чарёт соги, аннун соги,	Спортивный зал	Текущий контроль

						ганнун соги, нюнджа соги.		
29	март	27.03.24	14-00	очная	1	Практика выполнения блоков и ударов в формальных комплексах (тулях)	Спортивный зал	Текущий контроль
30	апрель	03.04.24.	14-00	очная	1	Практика выполнения формального комплекса (Саджу макки, Саджу джириги)	Спортивный зал	Текущий контроль
31	апрель	10.04.24	14-00	очная	1	Практика выполнения формального комплекса (Саджу макки, Саджу джириги)	Спортивный зал	Текущий контроль
32	апрель	17.04.24	14-00	очная	1	Практика выполнения ударов руками в спарринге	Спортивный зал	Текущий Контроль
33	апрель	24.04.24	14-00	очная	1	Практика выполнения блоков и уклонов в спаррингах	Спортивный зал	Текущий контроль
3	май	08.05.	14-00	очная	1	Спарринг в	Спортив	Текущий

4		24				парах	ный зал	контроль
3 5	май	15.05. 24	14-00	очная	1	Соревнования	Спортивный зал	Соревнования
3 6	май	22.05. 24	14-00	очная	1	Показательное выступление	Спортивный зал	Показательные выступления

## 2.2. Условия реализации программы:

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы:

Требования к помещению (ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м<sup>2</sup> (4м<sup>2</sup> на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортивный зал-разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 °С, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Обязательным требованием к занимающимся является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Допускаются занятия босиком.

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, гантель, мячей, макивар, боксерских лап и груш, теннисных мячей.

Требования к оснащению учебного процесса: спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусками и специальными спортивными матами.

**2.2.2. Информационное обеспечение:** Энциклопедия тхэквондо, наглядные пособия, видеоматериалы, интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы)

**2.2.3. Кадровое обеспечение.** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, студентом 3 курса ГБПОУ ВО Петушинского промышленно-гуманитарного колледжа, кандидатом в мастера спорта России по тхэквондо (Приказ №6 от 27.02.2023).

### 2.3. Формы аттестации:

- Контрольные упражнения и тесты;
- Сдача нормативов;
- Показательные выступления на школьных мероприятиях.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

– входной контроль (первичная диагностика) – сентябрь. Проверка и учет физических способностей учащихся.

– текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

– итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков на показательных выступлениях.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Цель контроля заключается в сборе и анализе полученных результатов; их соответствии поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности ребенка.

Для отслеживания результативности образовательной программы деятельности по программе проводятся:

- Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся;

- Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личных качеств учащихся;

- Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам изучения раздела, темы;

- Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению учебного года или всего периода обучения.

#### **2.5. Методические материалы**

- литература по данному направлению деятельности;

- наглядные пособия;

- методические разработки;

- видеоматериалы.

#### **2.6. Список литературы**

##### **2.6.1. Материалы для обучающихся:**

1. Генерал Чой Хонг Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 15 томов. АОЗТ «ТКД», 2003

2. Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004

3. Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». - М.: ФОН, 2000 - 95 с.

##### **2.6.2. Материалы для педагогов:**

1. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1999

2. Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Москва, 2003

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. -М.: 4-й филиал Воениздата. 2001 г. 304с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты



спора и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов. физ. культуры. - м.: Физкультура и спорт, 2001 - 543с, ил.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев, 2004 -318с.

6. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. - М.: ФОН, 1999 - 101 с.

7. Тактика ведения спарринга в таэквон-до-ИТФ /Под общей редакцией Ю.Б.Калашникова. - М.: ФОН, 2000 \_ 107с.

8. Таэквон-до. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». - М.:-2008. 93с

9. Таэквон-До (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт. центр, 2006 - 42 с.

10. Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 2003

11. Чой Хонг Хи. Таеквон-до (Корейское искусство самообороны). Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1999 - 763 с.

### **2.6.3. Список Интернет-ресурсов:**

История тхэквондо. <http://itf-spb.ru/history/>

Что такое тхэквондо ИТФ. <https://itf-russia.ru/chto-takoe-thjekvondo-itf/>

Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо ИТФ. <http://itf->

Федерация тхэквондо ИТФ России. <http://itf-russia.ru/>

Энциклопедия тхэквондо. <https://vk.com/docs-485607>

**Запрещается показывать изученные приемы за пределами школы, использовать их можно только при самообороне, в случае неизбежности!**

Приложение 1

### **ВХОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО»**

Дата тестирования	
ФИО ребенка	
Возраст, класс	
Хронические заболевания	
Испытания:	
Бег 30 м (сек)	

Бег 1000 м (сек)	
Челночный бег 3x10 м (сек)	
Прыжок в длину с места (см)	
Выносливость 6 мин бег	
Прыжки через скакалку (количество раз в минуту)	
Отжимания (количество) раз	
Подтягивания (количество раз)	
Гибкость, наклон вперед из положения сидя	
Подъем туловища из положения лежа	
Приседания (количество раз в минуту)	

## Приложение 2

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ

**1. Общие требования безопасности.** Состояние спортивного зала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. Если занятия проходят на открытом воздухе, то одежда и обувь должны соответствовать погодным условиям.

Занимающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу или спортивной площадке;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

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

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно пройти на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению педагога убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

Преподаватель перед началом занятия должен:

- ознакомить учеников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия;
- проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой;
- проверить состояние спортивной формы;
- проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий.** Занятия проводятся в спортивном зале или на улице на ровном, нескользком грунте под руководством педагога.

Занимающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

Спортсмен должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ, ПРОФИЛАКТИКА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ТРАВМ В ТХЭКВОНДО.**

В любом виде спорта, требующем большой двигательной активности, а особенно в единоборствах, существует опасность получения травм. Тхэквондо не является исключением. И хотя амуниция и экипировка тхэквондо призваны максимально обезопасить спортсмена, травмы все-таки существуют. Чтобы успешно предупреждать травматизм, необходимо хорошо знать внутренние и внешние причины возникновения повреждений у тхэквондистов.

К основным внешним причинам относятся:

- недостатки в организации и проведении занятий;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- отсутствие у тхэквондистов необходимых защитных приспособлений.

К причинам травм, вызванных неправильной методикой проведения занятий, относится нарушение ее основных положений:

- постепенности увеличения нагрузки, индивидуального подхода, тщательного инструктажа и правильного показа упражнения.
- отсутствие или недостаточная разминка перед началом занятий допуск к соревнованиям без достаточной подготовки — все это также способствует возникновению травм.

Для устранения указанных причин педагог должен строго выполнять правила соревнований, инструкции и положения, а также требования методики проведения учебно-тренировочных занятий.

К нарушению санитарно-гигиенических условий относятся:

- несоответствие температуры в зале установленной норме;
- плохое освещение, как искусственное так и естественное;
- недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха, чрезмерная его сухость;
- отсутствие чистоты и порядка в зале;
- несоблюдение занимающимися личной гигиены.

Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного проведения занятий. Особое значение придается личной гигиене учащихся.

Несоответствие формы и обуви проявляется в том, что учащиеся иногда приходят на занятия в неудобной форме одежды, в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой. Исправное состояние напольного покрытия и спортивного инвентаря играет очень большую роль при возможности получения спортсменом травмы.

Для устранения этих причин необходима регулярная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок.

При тренировках в парах (спаррингах) и выступлениях на соревнованиях, если не использовать защитного снаряжения, можно получить достаточно серьезные травмы, начиная от ушибов и заканчивая сотрясением мозга. Поэтому при любых видах спаррингов и парной работы следует использовать защитное снаряжение. Кроме того необходимо помнить, что этот вид занятий следует проводить под строгим наблюдением педагога.

Среди внутренних причин наиболее частыми отмечают:

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность тхэквондистов;
- неудовлетворительное состояние здоровья.

Чаще всего получают травмы начинающие спортсмены, так как они еще недостаточно овладели техникой движения, не выработали координации в работе различных мышечных групп. Новички обычно слабо ориентируются в пространстве, плохо владеют своим телом и не могут вовремя затормозить или расслабить мышцы-антагонисты. Недостаточно тренированный спортсмен быстро утомляется, у него наступает расстройство координационных функций, что может привести к травматизму.

Встречаются спортивные травмы вследствие несчастного случая (повреждения из-за утомления и переутомления, болезненного состояния, старых травм). Опыт показывает, что у утомленного спортсмена точность, координация и сила движений резко нарушены. Даже технически хорошо подготовленный спортсмен может допустить грубые ошибки, ведущие к травматизму, так как под влиянием утомления и переутомления ослабляется бдительность, внимание, ухудшаются все реакции организма. Во избежание несчастных

случаев необходимо после больших физических напряжений запрещать упражнения, технически сложные и требующие точной координации.

Тренировочные схватки следует проводить среди спортсменов одной весовой категории, одного возраста, одинаковой физической и технической подготовленности. На тренировках преподаватель, а на соревнованиях судья должны внимательно следить за действиями соперников, не допускать опасных положений, которые могут привести к травмам, и при необходимости вовремя остановить схватку.

Установлено, что примерно 60% всех травм возникают из-за неподготовленности тхэквондистов и 17% – в связи с недостатками в организации и методике проведения занятий.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки тхэквондистов:

- 1) правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- 2) последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- 3) правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- 4) применение защитных приспособлений;
- 5) правильный подбор спарринг-партнеров;
- 6) соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- 7) исправное состояние напольного покрытия и спортивного инвентаря.

Приложение 3

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Занимающийся должен быть одет в спортивную форму или в официальную форму – добок. Запрещается заниматься в шортах, с обнаженным торсом и в майке. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.

Так как цепочки, медальоны, серьги, кольца и др. украшения во время тренировки могут повредить, их надо снять перед входом в зал, волосы перетянуть резинкой, не использовать пластиковые или металлические заколки, мальчикам рекомендуется быть коротко стриженными.

Добок или спортивная форма должны быть всегда чистыми и выглаженными.

Следует избегать пользоваться чужим защитным снаряжением, надевать

чужую форму.

После тренировки добок или спортивную форму следует складывать установленным образом.

Перед входом в зал, занимающийся должен быть полностью одет. Запрещается переодеваться в зале или снимать пояс (при наличии) даже после окончания занятия.

Пояс следует завязывать таким образом, чтобы сформировать один круг вокруг пояса и его концы должны быть одинаковой длины.

Полоски на поясе должны иметь ширину 5 мм и располагаться на расстоянии 5 см от конца пояса.

Входить в зал разрешается только босиком (или спортивной обуви).

Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку.

Медлительность и вялость в зале возбраняются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для поручения, должен передвигаться по залу только бегом.

Выходя из зала, тоже следует сделать поклон.

Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения педагога.

Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен сделать 20 отжиманий, а после этого спросить у преподавателя разрешения начать занятие. После того, как преподаватель дал разрешение, занимающийся, занимает место в конце группы.

В зале воспрещается употреблять пищу и напитки, курить, жевать жевательную резинку, быть в нетрезвом состоянии, запрещается использовать нецензурные выражения, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.

Во время тренировок разговоры следует свести до минимума.

При построении группа строится в колонны по старшинству с равнением на впереди стоящего и правостоящего ученика.

Выключить мобильный телефон.

После окончания занятия произвести необходимую уборку помещения.

Соблюдать чистоту в раздевалках.

#### **Требования к присутствующим:**

По возможности следует не допускать на тренировку посторонних лиц, способных отвлечь внимание занимающегося от тренировочного процесса, особенно во время изучения новых приемов, требующих максимальной концентрации внимания.

#### **ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРЕПОДАВАТЕЛЮ**

До и после разговора с преподавателем занимающийся должен сделать поклон.

Когда педагог объясняет приемы или философию, следует встать в позицию сё (ноги на ширине плеч, руки за спину).

Разговаривать с педагогом следует в уважительном тоне. При обращении необходимо использовать слова: «Сабомним» (в зависимости от пояса) или по имени-отчеству.

Воспрещается перебивать педагога.

Воспрещается разговаривать, когда говорит педагог.

Запрещается поворачиваться к преподавателю спиной, когда он говорит.

Если педагог вызывает занимающегося для демонстрации приема, следует сделать поклон до и после показа.

Хотя занимающемуся позволительно не соглашаться с инструктором, он должен сначала выполнить задание, а обсуждать все вопросы позже.

### ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Преподаватель должен стремиться создать теплую и дружелюбную атмосферу в группе.

Быть готовым помочь и научить ученика в любой момент.

Следить за выполнением этикета.

Подавать личный пример.

Уважать своих учеников и стремиться заслужить их уважение.

**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА**

Для тренировочных занятий и спортивных соревнований необходима следующая спортивная экипировка:



Накладки на руки или боксерские перчатки



Шлем



Жилет



Капа



Футы – специальные накладки на стопы. они обязательно должны закрывать пятки и пальцы ног



Защита голени



Степки – обувь для занятий в зале



Паховая раковина (для мужчин)



Защита груди (для женщин)





