

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«7» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
7 августа 2023 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«ТХЭКВОНДО»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 2 года

Возраст детей – 7- 17 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Капранов В.С.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## Содержание

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- цель и задачи программы
- формы проведения занятия
- ожидаемые результаты
- ожидаемые результаты по освоению программы
- критерии и способы определения результативности
- формы контроля и диагностики результатов
- воспитательная работа
- работа с родителями

### II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Учебно-тематический план
- Содержание деятельности

### III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

### IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Методическое обеспечение
2. Дидактическое обеспечение
3. Материально-техническое обеспечение

### V. Литература

## Пояснительная записка

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Для ведения образовательного процесса по Тхэквондо была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо». Программа по направленности является физкультурно-спортивной и предназначена для учащихся 7-17 лет. Срок реализации программы 2 года.

*Актуальность* предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности,

которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

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

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

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

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Характерной *особенностью программы* является то, что темы занятий из года в год не меняются, а происходит последовательное усложнение теоретического и практического материала по разделам.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тематический план программы на 1 год обучения составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю – 144 часа в год, для 2 года обучения 6 часов в неделю – 216 часов в год. В группах 1 года обучения занимаются не более 15 человек, 2 года обучения не более 12 человек.

В детское объединение по Тхэквондо зачисляются все дети и подростки, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики борьбы Тхэквондо и укрепление здоровья.

**Цель программы:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и спортом посредством занятий тхэквондо.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувство собственного достоинства и уважения к сопернику;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

*Обучающие:*

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать общие представления о тхэквондо, истории и его значении в жизни человека;
- обучать навыкам составления и выполнения разминки;
- обучать навыкам самообороны;
- обучать выполнению базовых комплексов (Пумце);
- обучать правилам соревнований по тхэквондо.

*Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;
- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание;
- оказать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

**Формы проведения занятия**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, отработки приемов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, соревнований.

Педагогические принципы программы:

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Педагог, реализующий данную программу использует следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Технологии личностно-ориентированного обучения* - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена спортивная игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

## Ожидаемые результаты

### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*По окончании обучения учащиеся должны*

#### **знать:**

- правила техники безопасности и правила противопожарной безопасности занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- основы здорового образа жизни;
- общие представления о тхэквондо, истории и его значении в жизни человека;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

#### **уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Тхэквондо» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

### Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

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

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с учащимися, родителями;
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ	- методика «Репка»



	внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	(разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (сдача нормативов).

*2 этап* – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, выполнения упражнений-тестов, сдачи нормативов, соревнования.

### **Воспитательная работа**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно

включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств учащихся. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

## **Работа с родителями**

В детском объединении уделяется внимание работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания, где родители знакомятся с работой детского объединения; рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей, консультации по питанию и отдыху ребят и др. Родители привлекаются к подготовке различных соревнований. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, что служит эмоциональной и духовной близости.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	1 год			2 год		
		Теория	Практ	Всего	Теория	Практ	Всего
1	Вводное занятие	2		2	2		2
2	Теоретическая подготовка	8		8	14		14
3	ОФП	2	62	64		86	86
4	СФП	2	38	40		62	62
5	Технико-тактическая подготовка	2	23	25	2	44	46
6	Психологическая подготовка	3		3		4	4
7	Итоговое занятие	0,5	1,5	2		2	2
	<b>Итого:</b>	<b>19,5</b>	<b>124,5</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	<b>216</b>

### Содержание деятельности

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### 2. Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Перечень тем теоретических занятий: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники тхэквондо и методики обучения. Планирование спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

#### 3. ОФП

Основы общей физической подготовки, которая направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения,

заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

- общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
- упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;
- упражнения для развития гибкости; -упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
- подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

#### **4. СФП**

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);
2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);
3. специальные игровые комплексы;
4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);
5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса), с гирями, гантелями;
6. специальные упражнения с партнером;
7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют учащимся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

*Техника.* Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

*Стойки:* стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

*Удары руками:* прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

*Блоки:* защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

*Удары ногами:* прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

*Ученический технический комплекс* (Пхумсе: тгьк-иль-дянг).

*Перемещения:* Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

## **6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года и специальной – проводимой к конкретному спортивному соревнованию. Базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

*Практика:* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

## **7. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, сдачи нормативов, соревнований и т.д.

### **Контрольно-диагностические средства**

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, поединки, соревнования.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ**

Спортивная подготовка обучающихся представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются из года в год, увеличивается удельный вес специальной физподготовки, уменьшается и стабилизируется с уровнем спортивного совершенствования;
- непрерывное совершенствование техники и тактики борьбы;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Оно делится на части: подготовительная, главная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

*Содержание учебно-тренировочного занятия:*

Содержанием учебно-тренировочного занятия является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- 1) общеразвивающие;
- 2) специальные;
- 3) соревнования;
- 4) упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

*Основные методы специальной и физической подготовки:*

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий — круговая тренировка).

*Основные методы воспитания:*

- убеждение
- поощрение
- педагогическая оценка поступка
- методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

*Формы обучения:* групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная.

*Общая физическая подготовка.* Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

ОБЩАЯ СИЛА-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным -от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

*Метод меняющихся нагрузок*

Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у тхэквондиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

*Изометрический метод*

Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие сил, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает тхэквондист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

*Уступающий метод*

К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

### ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения тхэквондиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

*Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.*

Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

### ОБЩАЯ БЫСТРОТА

Общая быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

быстроты реакции;

- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны
- перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих



упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

### ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ

Общая ловкость—это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость тхэквондиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий—это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом—если тхэквондист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий. Чем больше разнообразных действий усвоит тхэквондист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость. Тхэквондист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие,

которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой тхэквондист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен. Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия тхэквондо. Техника тхэквондо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для тхэквондиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение. Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами тхэквондо.

### ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ

Общая гибкость-это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы

могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

#### *Упражнения для развития общефизических качеств*

Организуемые команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарёт»; выполнение команд «Вольно!» «Шию», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, а внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной вперёд, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне -ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах –подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне –опорные прыжки.

Акробатические упражнения: Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок

#### *Техническая подготовка*

Стойки:

НАРАНХИ СОГИ -стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ -низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ -высокая стойка;

АП КУБИ -длинная стойка.

Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

Блоки:

АРЭ МАККИ -защита нижнего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ-защита верхнего уровня.

Удары ногой:

АП ЧАГИ-удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ -удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ -удар ногой по окружности

*Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика—раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности.

Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников. Обычно в тхэквондо различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по каратэ; специальная тактическая подготовка — на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика тхэквондо в ее совершенном виде —это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях. Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные предельному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства —это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в тхэквондо, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщенная информация о реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильных и слабых качествах, излюбленной тактике,

особенностях подготовки и т. д.). От широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, основательность и гибкость тактических замыслов и планов спортсмена. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление.

Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в тхэквондо, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В тхэквондо средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику.

Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика – это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой тхэквондо. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для тхэквондо, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел – принцип ведения поединка, вырабатываемый как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели.

Тактический замысел в тхэквондо часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка. Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально и использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по тхэквондо необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

##### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

##### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

##### III. Конспекты занятий

- Планы-конспекты учебных занятий.
- План-конспект итогового занятия.

##### IV. Диагностический материал:

1. Зачетные требования для контроля развития физических качеств;
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. Анкета для родителей.

##### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.

## 2. Визитки.

### **Дидактическое обеспечение**

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников;
- учебные пособия для педагога;
- фото

### **Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал;
- тренировочные маты;
- турники;
- гимнастическая скамейка;
- тренажеры;
- футы, перчатки, шлем;
- пальчаги;
- макивары;
- набивной мешок;
- секундомер;
- скакалки;
- Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).

## **V. ЛИТЕРАТУРА**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
6. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П., 1972
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
8. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 157 стр.
9. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
10. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической культуры, 2018 г.
11. Энциклопедия тхэквондо Цой Хонг Хи, 1991г.
12. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2012 г.

- 13.Тэквондо. - Карамов С.К., 2014 г.
- 14.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
- 15.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.