

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
(протокол от 27 августа 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБУ ДОД
«Городищенская ДЮСШ»
от 1 сентября 2025 г. № 151

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая «ознакомительный, базовый и продвинутый»

«ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы:
Стрельцова Анастасия Алексеевна
тренер-преподаватель;
Русанова Анна Александровна,
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	5
1.4	Планируемые результаты	7
2	Организационно-педагогические условия	9
2.1	Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта	9
2.2	Рабочие программы по предметным областям	10
2.3	Календарный план воспитательной работы	14
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.5	Формы аттестации и оценочные материалы	18
2.6	Методические материалы	22
2.7	Условия реализации программы	24

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тхэквондо» спортивной дисциплине «ВТФ – весовая категория» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «тхэквондо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Актуальность Программы заключается в том, что в последнее десятилетие у детей и подростков значительно снизились показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики тхэквондо, выборе спортивной специализации. Программа является актуальной в силу того, что возрастает интерес детей и молодежи к занятиям единоборствами, способствующие не только развитию физических качеств, но и являющимися искусством самозащиты.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 14 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

На обучение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

Состав группы – постоянный.

Организационные формы обучения – индивидуально-ориентированная и групповая.

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-14 лет – не позднее 21:00)

Виды занятий:

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Форма обучения – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

Срок освоения всей программы – 3 года.

Учебный год длится в течение 45 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года – 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать трех часов.

Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Параметры	Спортивно-оздоровительный этап (ознакомительный уровень)	Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)	Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)
	1	2	3
Кол-во часов в неделю	4	6	6
Количество занятий в неделю	2	3	3
Продолжительность одного занятия	2	2	2
Общее количество часов в год	180	270	270

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп:

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Ознакомительный	1	СОГ-1, 7 лет	15-25
Базовый	2	СОГ - 2, 9 лет	14-25
Продвинутый	3	СОГ - 3, 10 лет	14-25

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорте.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- ☐ обучить упражнениям развивающего характера;
- ☐ обучить технике и тактике тхэквондо;
- ☐ обучить основам гигиены;
- ☐ изучить историю тхэквондо
- ☐ развить и корректировать двигательные качества;
- ☐ повысить физическую и умственную работоспособности;
- ☐ обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- ☐ развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- ☐ развить технико-тактическое мышление;
- ☐ развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

2.Личностные:

- ☐ укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- ☐ закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- ☐ сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- ☐ повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

3.Метапредметные:

- ☐ развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- ☐ развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- ☐ развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- ☐ развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- ☐ сформировать основы спортивной этики.

1.3 Содержание программы

Данная программа имеет три уровня подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап – ознакомительный уровень – СОГ-1 (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники тхэквондо, а также знакомству с историей развития тхэквондо в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

Спортивно-оздоровительный этап – базовый уровень – СОГ-2 (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы,

основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики тхэквондо при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории тхэквондо, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

Спортивно-оздоровительный этап – продвинутый уровень – СОГ-3 (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

Учебный план
на 45 недель учебно-тренировочных занятий

Название раздела программы	Количество часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Спортивно-оздоровительный этап -ознакомительный уровень				
Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	85	5	80	Сдача норматива по ОФП
Технико-тактическая подготовка	78	6	72	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	9	1	8	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.
Итого:	180	20	160	
Спортивно-оздоровительный этап - базовый уровень				
Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	129	5	124	Сдача норматива по ОФП
Технико-тактическая подготовка	121	6	115	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	12		12	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.

Итого:	270	19	251	
Спортивно-оздоровительный этап - продвинутый уровень				
Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	110	3	107	Сдача норматива по ОФП
Специальная физическая подготовка	30	2	28	Сдача норматива по СФП
Технико-тактическая подготовка	110	4	106	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	12	2	10	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.
Итого:	270	19	251	

1.4 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий тхэквондо, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменов, которые бы показывали стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального и регионального уровня за команду ДЮСШ.

Предметные результаты

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику тхэквондо;
- знают историю развития Российского и мирового тхэквондо;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения

задач;

- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

В процессе обучения решаются следующие задачи обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (ознакомительный уровень)

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование интереса к занятиям спортом.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
6. Ознакомление с основными приёмами техники борьбы
7. Ознакомление с основными тактическим действиям тхэквондо.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям тхэквондо.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по тхэквондо.
10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Совершенствование общефизической подготовленности.
6. Совершенствование приёмов техники на уровне умений и навыков.
7. Совершенствование тактических действий
8. Воспитание самостоятельных навыков соревновательной деятельности по тхэквондо.
9. Способствовать формированию у детей интереса к продолжению занятий тхэквондо, в том числе в детских юношеских спортивных школах.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	Уровень подготовки		
		СОГ-1 (ознакомительный)	СОГ-2 (базовый)	СОГ-3 (продвинутый)
1.	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа
3.	Продолжительность учебного года	45 недель	45 недель	45 недель
4.	Продолжительность занятий	90 мин	90 мин	90 мин
5.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин
6.	Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации)	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.
7.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42
8.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие		
9.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.).		
10.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя		
11.	Место проведения	Спортивный зал борьбы		

2.2 Рабочие программы по предметным областям

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Подготовка спортсмена к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Основу учебно-тренировочного процесса составляют теоретическая составляющая.

Данная программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техничко-тактическая подготовка.

Виды подготовки на для каждого этапа подготовки

Этап обучения	Вид подготовки
Стартовый уровень 1 год обучения	<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p>Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове, руках. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости. Прикладные упражнения.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.</p> <p>Специальная подготовка.</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков</p> <p><u>Техническая подготовка.</u></p> <p>Обучение боевой стойке тхэквондиста.</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю.</p>

	<p>Передвижения. Обучение боевым дистанциям. Обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног. Обучение передвижению и выполнению базовой программной техники. Обучение бою с тенью.</p> <p><u>Технико-тактическая подготовка</u></p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.</p> <p><u>Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования</u></p> <p>В течение года проводить участие в соревнованиях. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка. Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом</p>
<p>Базовый уровень 2 год обучения</p>	<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p>Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дорожке. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки. Метание. Упражнения с мячами. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Упражнения в самообороне и обороне партнера. Плавание. Игры на воде.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости. Специальные упражнения для развития общей выносливости. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.</p>

	<p>Специальная подготовка</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами</p> <p><u>Техническая подготовка</u></p> <p>Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов</p> <p>Изучение базовых стоек тхэквондистов. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки</p> <p>Боевая стойка тхэквондиста. В передвижении выполнение базовой техники.</p> <p>Боевые дистанции.</p> <p>Обучения техники ударов, защит, контрударов.</p> <p><u>Технико-тактическая подготовка</u></p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики защиты.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых.</p> <p>Борьба за позицию.</p>
<p>Продвинутый уровень</p> <p>3 год обучения</p>	<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p>Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Прикладные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения с мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.</p> <p>Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Плавание.</p> <p>Нырание. Прогулки на природе.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями.</p> <p>Специальные упражнения для укрепления суставов.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.</p> <p>Специальные упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю.</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов</p> <p><u>Техническая подготовка</u></p> <p>Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста</p> <p>Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения.</p> <p>Боевые дистанции.</p> <p>Обучение ударам рук и ног.</p> <p>Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ).</p> <p>Изучение стандартных и не стандартных ситуаций.</p> <p>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов</p>

	<p style="text-align: center;"><u>Технико-тактическая подготовка</u></p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.</p>
--	--

2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: –практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; –приобретение навыков помощи в судействе матчевых встреч и соревнований; –формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; –воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: –формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); –осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: –формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; –обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; –знание и соблюдение основ спортивного питания; –формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		

4.1	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	В течение года
5	Нравственное воспитание		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися тхэквондо воспитанников тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся, занимающихся тхэквондо более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (этап подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
----------	---------------------------------------	---	--

1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый этап	<p>Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> <p>С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p>
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй этап	
3.	Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тхэквондо (беседа)	первый, второй этап	
4.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	второй этап	
5.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	второй, третий этап	
6.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	второй, третий этап	
7.	Ознакомление с правами и обязанностями тхэквондиста (беседа)	третий этап	
8.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий этап	
9.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий этап	

2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка. Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая подготовка Контроль освоения обучающимися технических элементов тхэквондо проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие **виды и формы контроля:**

- годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков тхэквондо, а также теоретических знаний.
- итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Годовая (промежуточная) аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май) Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной на основании приказа директора ДЮСШ, в состав которой входят: председатель комиссии (директор), члены комиссии (заместитель директора по УВР и тренеры- преподаватели). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол и выносятся на утверждение на педагогическом совете. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

Контрольно-переводные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить занимающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед началом сдачи контрольно-переводных нормативов должна быть проведена разминка.

Сдача контрольно-переводных нормативов проводится согласно утвержденному директором ДЮСШ планом.

В конце обучения (май месяц) проводится **итоговая аттестация.**

Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

Организация и проведение тестирования

Общая физическая подготовка.

Оценка уровня развития общей подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят ежегодно в октябре, апреле месяце. Результаты тестирования заносят в протокол приема нормативов, который впоследствии подлежит анализу по каждому обучающемуся и всей группе, а также в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части.

Инструкция по проведению тестирования

Бег 30 м – с высокого старта проводится на дорожке стадиона, в спортивной обуви.

Челночный бег 3x10 м - проводят на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмечают 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. По команде «марш» начинают бег к линии старта. Затем кладёт кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.

Прыжок в длину с места – выполняется толчками двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Из трех попыток учитывается лучший результат

Бег 500 м, 1000 м. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона.

Сгибание и разгибание рук в упоре - выполняется из и.п. упор руками на полу (девочки – на скамейке), туловище удерживать прямое. Упражнение считается выполненным при сгибании рук в локтевом суставе до 90°

Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, на мате, колени согнуты. и.п. лежа на спине, на мате, руки за голову в замке, колени согнуты. Поднимание туловища до уровня колен.

Наклон вперед стоя на скамье. От верхней поверхности скамьи, вниз прикреплена линейка. Аттестуемый, стоя на скамье, не сгибая ног, руками тянется и касается линейки как можно ниже.

Шпагат (продольный и поперечный). Спортсмен разводит ноги, образуя ими прямую линию. В Продольный шпагат – это когда одна нога располагается впереди, а другая – сзади. Поперечный шпагат – это когда ноги разведены в стороны.

Подтягивание

- из виса на высокой перекладине (юноши) И.П. вис на перекладине на ширине плеч прямым хватом. Сгибая руки подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Запрещается выполнять рывки, размахивания и раскачивания туловищем и ногами.

- низкой перекладине (девушки) Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю. И.П. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки выпрямлены на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из и.п. участник, сгибая руки, подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины и возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Оценка результатов тестирования

В зачёт спортсменам идут результаты выполнения тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования 15 баллов для групп базового и углубленного уровней в ДЮСШ. В возрасте до 10 лет учащиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец учебного года должны быть улучшены. Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 годов обучения по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив СОГ-1		Норматив СОГ-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа наполу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Теория.

Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
3 года обучения по виду спорта «тхэквондо»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			-	-
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			-	-
6	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7	Подтягивание из виса навысокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			85	95
2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16

Теория.

- Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.
- Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (защитная экипировка спортсмена).

2.6 Методические материалы

Тхэквондо - вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истину мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой в прыжке или полете", "квон" - "кулак" (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), "до" - "искусство", "путь" - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово "тхэквондо" обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Современное тхэквондо состоит из нескольких дисциплин, интегрированных в единый тренировочный комплекс. Два из них – пхумсэ (формальные комплексы) и керуги (поединки) - активно развиваются в спортивном направлении.

Тхэквондо ВТФ (поединки) с 2000 года представлено в программе Олимпийских игр, а соревнования по тхэквондо ВТФ, ПХУМСЭ проводятся до уровня Чемпионатов и Первенств Мира. Обе дисциплины взаимосвязаны между собой: в процессе подготовки спортсмены изучают и формальные комплексы, и спарринговую технику, а также могут выступать в соревнованиях по обеим дисциплинам. В процессе обучения, при условии выполнения требований, учащиеся могут быть переведены как с программы «пхумсэ» в «поединки», так и обратно.

Тренировки в тхэквондо ВТФ, пхумсэ представляют собой последовательное изучение техники формальных комплексов, состоящих из стоек, передвижений, ударов руками и ногами, а суть соревнования по тхэквондо ВТФ-пхумсэ заключается в демонстрации лучшей техники. Соревнования проводятся как в личном, так и в командном первенстве, когда ведущее значение имеет синхронность действий членов команды. Изучение формальных комплексов способствует развитию у занимающегося правильной техники, координации движений, гибкости, силы, скорости, а также внимательности, терпения, настойчивости и эстетичности.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной дисциплины		Номер-код спортивной дисциплины						
ВТФ - весовая категория	29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория	37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория	41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория	42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория	46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория	47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория	49 кг	047	013	1	:6	1	1	С
ВТФ - весовая категория	51 кг	047	015	1	8	1	1	Н

ВТФ - весовая категория	52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	53 кг	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория	54 кг	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория	55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория	57 кг	047	020	1	6	1	1	С
ВТФ - весовая категория	58 кг	047	021	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория	59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория	59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория	62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория	63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория	63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория	65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория	67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
ВТФ - весовая категория	67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
ВТФ - весовая категория	68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория	68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория	73 кг	047	036	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория	73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория	74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория	78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория	78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория	80 кг	047	041	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория	80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
ВТФ - весовая категория	87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория	87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
ВТФ - командные соревнования		047	047	1	8	1	1	Л
ВТФ - пхумсэ – индивидуальная программа		047	048	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные		047	049	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ- тройки		047	050	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные		047	051	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа		047	067	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные		047	068	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные		047	069	1	8	1	1	Н

2.7 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (05х6м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Мат гимнастический	штук	2
16.	Мешок боксерский	штук	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1-10 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	1
20.	Напольное покрытие для единоборств	комплект	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	1
22.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
23.	Платформа балансировочная	штук	1
24.	Подвесная система для мешков	комплект	2
25.	Подушка балансировочная	штук	1
26.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
27.	Свисток	штук	1
28.	Секундомер	штук	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	12
30.	Скамейка гимнастическая	штук	2
31.	Стенка гимнастическая	штук	2
32.	Степ - платформа	штук	12
33.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

Интернет ресурсы

Наименование интернет-ресурса	Адрес интернет-ресурса
Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
Министерство Просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	https://sport.volgograd.ru/
Комитет по образованию Волгоградской области	https://obraz.volgograd.ru/
Единая всероссийская спортивная классификация	https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/
ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	https://minsport.gov.ru/useful_documents.php
Российское антидопинговое агентство	http://www.rusada.ru
Видеоуроки ТХЭКВОНДО	https://youtu.be/34NYxvtgfjg https://youtu.be/Rr7qV2ChKDY https://youtu.be/wqNQCQPnMu4 https://youtu.be/JxcNNOvSnuk https://youtu.be/R24fHyEBRN4
Видео уроки	https://shamaninclub.ru/materials/
Официальный сайт Союза Тхэквондо (ВТФ) России -	https://tkdrussia.ru
Все новости из мира Тхэквондо ВТФ. -	http://tkd-news.ru

Список литературных источников

1. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений/ Москва – 2008 – 127 стр.
2. Градополов К.В. Бокс. – М., ФиС, 1965. – 338 стр.
3. Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480 с.
4. Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии

технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. – 477 стр.
6. Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. – 352 стр.
7. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
8. Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.
10. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 стр., ил.
11. Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт», 1993.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643084

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026