

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 недолжна 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;
- технико-тактическая подготовка.

Виды подготовки на для каждого этапа подготовки

| Этап обучения | Вид подготовки |
|-------------------------------------|--|
| Стартовый уровень 1 год обучения | <p>Общая физическая подготовка</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>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p> <p>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 хэквондистов новичков</p> <p>Техническая подготовка.</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 передвижении и выполнение 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> |
| Базовый уровень 2 год обучения | <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 дороге. 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 самостраховке и страховке 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 Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами</p> <p><u>Техническая подготовка</u> Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов Изучение базовых стоек тхэквондистов. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки Боевая стойка тхэквондиста. В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции. Обучения техники ударов, защит, контрударов.</p> <p><u>Технико-тактическая подготовка</u> Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Обучение и совершенствование техники и тактики защиты. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых. Борьба за позицию.</p> |
| Продвинутый уровень 3 год обучения | <p><u>Общая физическая подготовка</u> Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Прикладные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения. Упражнения с мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Плавание. Ныряние. Прогулки на природе.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u> Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, 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. Специальные имитационные упражнения в строю. Специальная подготовка Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов</p> <p><u>Техническая подготовка</u> Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения. Боевые дистанции. Обучение ударам рук и ног. Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ). Изучение стандартных и не стандартных ситуаций. Методические приемы обучения технике ударов, защит и 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 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 | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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 | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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 | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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 | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,</p> | 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 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества | февраля апрель май июнь ноябрь 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 | 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 |
| 2. | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа) | первый, второй этап | мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта |
| 3. | Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тхэквондо (беседа) | первый, второй этап | 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. |
| 4. | Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа) | второй этап | 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. |
| 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 3х10 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, исключающее жесткое приземление. Из трех попыток учитывается лучший результат

Бег 500 м, 1000м. 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 90⁰

Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, на мате, колени согнуты. и.п. лежа на спине, на мете, 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 тягается 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 иногами.

- 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 балов 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 наполовину | 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 вупоре 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 (1x2 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 («лата – ракетка» для тхэквондо) | штук | 12 |
| 27. | Свисток | штук | 1 |
| 28. | Секундомер | штук | 1 |
| 29. | Скалка 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 |
| Видеокурсы 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, Гетеин 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 Растижки, 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 двигательно-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