

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №2»
г. Осташков Тверской области

Принята:

на заседании педагогического
совета «Гимназия №2»
протокол № 1
«28» 08 2020 г.

Согласовано:

Заместитель директора по
воспитательной работе
Л.В. Сотник
«27» 08 2020 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «Гимназия
№2» И.В. Андропова
«31» 08 2020 г.
Приказ № 39 от 31.08.2020



Дополнительная общеразвивающая программа

«Тхэквондо ВТ»

Направление: спортивное

Уровень программы: подготовительный и учебно-тренировочный

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Феклистов Андрей Владимирович
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка.....	1
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание изучаемого курса	16
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	23
5. Список литературы	27

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТ)» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);

✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196).

✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

✓ Ф3-329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1127 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

✓ Устав МБОУ «Гимназия №2» г. Осташков.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования РФ «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16.

Программа по тхэквондо (ВТ) для образовательных учреждений рассчитана на два основных этапа:

✓ ознакомительный – этап начальной спортивной подготовки - 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);

✓ базовый – этап спортивной специализации - 4 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);

Направленность дополнительной образовательной программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

▪ удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

▪ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

▪ обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно способствует реализации знаний, полученных детьми, и открывает путь к раннему профессиональному самоопределению, дает возможность полноценно реализовать способности в детском возрасте.

У детей, прошедших через дополнительное образование, больше возможности во взрослой жизни сделать безошибочный выбор.

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») – боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств. Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков.

Древнекорейское боевое искусство очень популярно в современном мире. Количество поклонников Тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тренировки Тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Развитие Тхэквондо тесно переплетено с историей Кореи. Историю зарождения Тхэквондо можно разделить на четыре исторических периода: зарождение и развитие корейских боевых искусств в период трёх государств, боевые искусства во времена государства Корё, во времена государства Чосон, современная история Тхэквондо.

Генерал-лейтенант Чхой Хонг Хи в 1966 году объединил все школы и создал единый стиль. Искусство Тхэквондо получило мировое признание. В 1973 году был проведен первый Чемпионат Мира по Тхэквондо.

Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым к дополнительному образованию: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает

теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении.

Цель программы: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи программы:

Оздоровительные:

Развитие **координационных** (ловкость, координация, способность к поддержанию равновесия) и **кондиционных** (сила, быстрота, гибкость, выносливость) способностей обучающихся.

Образовательные:

Формирование у детей специальных знаний в области тхэквондо;

Обучение двигательным умениям и навыкам, технике и тактике тхэквондо;

Обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;

Ознакомление с правилами судейства соревнований по тхэквондо;

Обучение технике безопасности при самостоятельной работе и работе с партнером

Развивающие:

Совершенствование эмоциональной сферы личности;

Развитие морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности;

Формирование познавательной активности;

Формирование общей культуры общения и поведения

Развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания, диагностика и тренинг)

Развитие мышления (абстрактного, конкретно-образного, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать понятия)

Развитие памяти (наглядно-образная, словесно-логическая, механическая, эмоциональная, свойства и виды памяти)

Воспитательные:

Формирование устойчивого интереса к занятиям тхэквондо и физической культурой в целом;

Формирование навыков здорового образа жизни;

Воспитание приоритетных ценностей – смелости, воли, справедливости, выдержки, самообладания, чести, равноправия;

Формирование навыков и умений коллективной работы и общения;

Воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

Формирование целевой направленности к мастерству, спортивным достижениям

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

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается

устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

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

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

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

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

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тхэквондо (ВТ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры — старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по тхэквондо (ВТ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Группа начальной подготовки (ГНП)

Основная цель занятий групп начальной подготовки - привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо. Привлечение к занятиям в ГНП с 7 лет, допускается прием учащихся в группы до 10-12 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники тхэквондо (ВТ).

Направленность образовательной программы для ГНП заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

При работе с детьми, пришедшими заниматься в группы начальной подготовки, определены необходимые условия:

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- Наличие материально-технической базы
- Специальное педагогическое спортивное образование.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса:

- Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
- Возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
- Достаточно высокие требования к тренировочному процессу, выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие.
- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Ослабленное здоровье.
- Слабый уровень внимания.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.

- Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.
- Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся детей.

Образовательный процесс в ГНП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Деятельность педагога по организации творческой игровой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя учеников. Устойчивый интерес учеников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность детей. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация учащихся к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими учащимися. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящего из специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность ГНП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Опыт работы по предпрофильной подготовке детей дошкольного возраста ведущих спортивных стран (Южная Корея, Китай, Испания, Мексика, Куба, Канада, США и др.) и российских специалистов (Северная Осетия, Республика Дагестан, Ульяновск, Москва, Московская область, Оренбургская область, Смоленск, Свердловская область, Якутия, Камчатка, Санкт-Петербург, и др.) показывает целесообразность таких занятий. Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень

ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создается прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Чтобы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приемы саморегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

Тхэквондо является сложнокоординационным единоборством, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 7-10 лет.

Требования международной организации ВТ к техническому уровню занимающихся обусловлены традиционными стилевыми параметрами (пхумсэ, кибон). Оптимальное время освоения данных требований — возраст 7-8 лет на этапе ГНП 1, ГНП 2.

Учебно-тренировочная группа (УТГ)

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп — направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся от 10-12 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает

направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания — это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий — не самоцель. Главное — личность атлета. Педагогическую работу на этом этапе необходимо осуществлять с учетом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.
11. Определить степень одаренности спортсменов.
12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровый психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Воспитанники научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами.

II. Учебно-тематический план
Учебно-тематический план тхэквондо ВТ
группы начальной подготовки
340 часов (10 часов в неделю)

Первый год обучения (ГНП-1):

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства				
1.1	История развития тхэквондо	2	2	0
1.2	История развития тхэквондо в России	2	2	0
1.3	Основы корейского счета, основные команды	4	2	2
1.4	Названия основных технических действий и ударов	4	2	2
1.5	Традиции корейского народа	2	2	0
1.6	Изучение основных правил соревнований	6	4	2

2. Общефизическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие и общефизические упражнения	22	0	22
2.2	Упражнения на координацию	8	0	8
2.3	Упражнения на расслабление мышц	8	0	8
2.4	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	14	0	14
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости	8	0	8
2.6	Упражнения на развитие ловкости	12	0	12
2.7	Упражнения на гибкость	14	2	14
2.8	Спортивные и подвижные игры	82	0	82
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Базовая техника тхэквондо ВТ	34	6	28
3.2	Передвижения (стэп) без ударов	12	0	12
3.3	Простые технические приемы на месте	34	8	26
3.4	Изучение простых технических приемов в парах на месте	28	4	24
4. Тактико-техническая подготовка				
4.1	Комбинированные технические действия и приемы	14	2	12
4.2	Изучение комбинированных действий в движении	12	2	10
5. Предсоревновательная подготовка				
4,1	Тренировки на электронной системе судейства	8	2	6
4,2	Обучающие и имитационные поединки	10	0	10
Итого:		340		

Второй год обучения (ГНП-2):

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства				
1.1	История развития тхэквондо	2	2	0
1.2	История развития тхэквондо в России	2	2	0
1.3	Основы корейского счета, основные команды	4	2	2
1.4	Названия основных технических действий и ударов	6	4	2
1.5	Традиции корейского народа	2	2	0
1.6	Изучение основных правил соревнований	2	1	1
2. Общефизическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие и общефизические упражнения	22	0	22
2.2	Упражнения на координацию	6	0	6
2.3	Упражнения на расслабление мышц	8	0	8
2.4	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	14	0	14
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости	8	0	8
2.6	Упражнения на развитие ловкости	10	0	10
2.7	Упражнения на гибкость	12	0	12
2.8	Спортивные и подвижные игры	78	0	78
3. Специальная физическая подготовка				

3.1	Базовая техника тхэквондо ВТ	34	4	30
3.2	Передвижения (стэп) без ударов	12	0	12
3.3	Простые технические приемы на месте	30	4	26
3.4	Изучение простых технических приемов в парах на месте	28	4	24
3.5	Изучение технических приемов в движении	10	2	8
4. Тактико-техническая подготовка				
4.1	Комбинированные технические действия и приемы	14	2	12
4.2	Изучение комбинированных действий в парах в движении	12	2	10
4.3	Тактика ведения поединка	2	2	0
5. Предсоревновательная подготовка				
4.1	Тренировки на электронной системе судейства	10	2	8
4.2	Обучающие и имитационные поединки	12	2	10
Итого:		340		

Третий год обучения (ГНП-3):

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства				
1.1	История развития тхэквондо	1	1	0
1.2	История развития тхэквондо в России	1	1	0
1.3	Основы корейского счета, основные команды	1	1	0
1.4	Названия основных технических действий и ударов	4	4	0
1.5	Традиции корейского народа	1	1	0
1.6	Изучение основных правил соревнований	2	1	1
2. Общефизическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие и общефизические упражнения	18	0	18
2.2	Упражнения на координацию	8	0	8
2.3	Упражнения на расслабление мышц	10	0	10
2.4	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	12	0	12
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости	10	0	10
2.6	Упражнения на развитие ловкости	10	0	10
2.7	Упражнения на гибкость	10	0	10
2.7	Спортивные и подвижные игры	70	0	70
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Базовая техника тхэквондо ВТ	38	4	34
3.2	Передвижения (стэп) без ударов	12	0	12
3.3	Простые технические приемы на месте	24	2	22
3.4	Изучение простых технических приемов в парах на месте	24	2	22
3.5	Изучение технических приемов в движении	14	2	12
3.6	Изучение технических приемов в движении в парах	6	2	4
4. Тактико-техническая подготовка				

4.1	Комбинированные технические действия и приемы	16	2	14
4.2	Изучение комбинированных действий в парах в движении	16	2	14
4.3	Тактика ведения поединка	6	4	2
5. Предсоревновательная подготовка				
4.1	Тренировки на электронной системе судейства	12	2	10
4.2	Обучающие и имитационные поединки	14	2	12
Итого:		340		

Учебно-тематический план тхэквондо ВТ
учебно-тренировочной группы
340 часов (10 часов в неделю)

Первый год обучения (УТГ-1):

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства				
1.1	История развития тхэквондо	1	1	0
1.2	История развития тхэквондо в России	1	1	0
1.3	Основные команды на корейском языке	1	1	0
1.4	Названия основных технических действий и ударов	4	4	0
1.5	Традиции корейского народа	1	1	0
1.6	Изучение правил соревнований	3	2	1
1.7	Катсу - профилактика травм	1	1	0
2. Общефизическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие и общефизические упражнения	16	0	16
2.2	Упражнения на координацию	6	0	6
2.3	Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания	10	0	10
2.4	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	12	0	12
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости	10	0	10
2.6	Упражнения на развитие ловкости	10	0	10
2.7	Упражнения на гибкость	10	0	10
2.8	Спортивные и подвижные игры	50	0	50
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Базовая техника тхэквондо ВТ	40	4	36
3.2	Передвижения (стэп) без ударов	10	0	10
3.3	Технические приемы на месте и в движении	38	2	36
3.4	Изучение технических приемов в парах на месте	20	2	18
3.5	Изучение атакующих и контратакующих действий	14	2	12
3.6	Изучение технических приемов в парах в движении	6	2	4
4. Тактико-техническая подготовка				
4.1	Комбинированные технические действия и приемы	16	2	14

4.2	Изучение комбинированных действий в парах в движении	16	2	14
4.3	Тактика ведения поединка	6	4	2
5. Предсоревновательная подготовка				
4.1	Тренировки на электронной системе судейства	20	2	18
4.2	Обучающие и имитационные поединки	18	2	16
Итого:		340		

Второй год обучения (УТГ-2):

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства				
1.1	История развития тхэквондо	1	1	0
1.2	История развития тхэквондо в России	1	1	0
1.3	Основные команды на корейском языке	1	1	0
1.4	Названия основных технических действий и ударов	4	4	0
1.5	Традиции корейского народа	1	1	0
1.6	Изучение правил соревнований	3	2	1
1.7	Катсу - профилактика травм	1	1	0
2. Общефизическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие и общефизические упражнения	14	0	14
2.2	Упражнения на координацию	8	0	8
2.3	Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания	12	0	12
2.4	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	10	0	10
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости	8	0	8
2.6	Упражнения на развитие ловкости	8	0	8
2.7	Упражнения на гибкость	12	0	12
2.8	Спортивные и подвижные игры	38	0	38
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Базовая техника тхэквондо ВТ	44	4	40
3.2	Передвижения (стэп) без ударов	8	0	8
3.3	Технические приемы на месте и в движении	32	2	30
3.4	Изучение технических приемов в парах на месте	18	2	16
3.5	Изучение атакующих и контратакующих действий	20	2	18
3.6	Изучение технических приемов в парах в движении	10	2	8
4. Тактико-техническая подготовка				
4.1	Комбинированные технические действия и приемы	20	2	18
4.2	Изучение комбинированных действий в парах в движении	18	2	16
4.3	Тактика ведения поединка	10	4	6
5. Предсоревновательная подготовка				
4.1	Тренировки на электронной системе судейства	20	2	18
4.2	Обучающие и имитационные поединки	18	2	16

Итого:

340

Третий год обучения (УТГ-3):

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства				
1.1	История развития тхэквондо	1	1	0
1.2	История развития тхэквондо в России	1	1	0
1.3	Основные команды на корейском языке	1	1	0
1.4	Названия основных технических действий и ударов	3	3	0
1.5	Традиции корейского народа	1	1	0
1.6	Катсу - профилактика травм	1	1	0
2. Общефизическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие и общефизические упражнения	10	0	10
2.2	Упражнения на координацию	8	0	8
2.3	Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания	12	0	12
2.4	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	10	0	10
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости	10	0	10
2.6	Упражнения на развитие ловкости	8	0	8
2.7	Упражнения на гибкость	10	0	10
2.8	Спортивные и подвижные игры	30	0	30
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Базовая техника тхэквондо ВТ	46	6	40
3.2	Передвижения (стэп) без ударов	8	0	8
3.3	Технические приемы на месте и в движении	30	2	28
3.4	Изучение технических приемов в парах на месте	18	2	16
3.5	Изучение атакующих и контратакующих действий	22	2	20
3.6	Изучение технических приемов в парах в движении	10	2	8
4. Тактико-техническая подготовка				
4.1	Комбинированные технические действия и приемы	22	2	10
4.2	Изучение комбинированных действий в парах в движении	18	2	16
4.3	Тактика ведения поединка	12	4	8
5. Предсоревновательная подготовка				
4.1	Тренировки на электронной системе судейства	20	2	18
4.2	Обучающие и имитационные поединки	18	2	16
4.3	Теория и практика спортивного судейства по тхэквондо	10	8	2
Итого:		340		

Четвертый год обучения (УТГ-4):

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства				
1.1	Основные команды на корейском языке	1	1	0
1.2	Названия основных технических действий и ударов	3	3	0
2. Общефизическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие и общефизические упражнения	8	0	8
2.2	Упражнения на координацию	8	0	8
2.3	Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания	12	0	12
2.4	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	12	0	12
2.5	Упражнения на развитие силовой выносливости	10	0	10
2.6	Упражнения на развитие ловкости	8	0	8
2.7	Спортивные и подвижные игры	18	0	18
2.8	Упражнения на гибкость	10	0	10
3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Базовая техника тхэквондо ВТ	46	6	40
3.2	Передвижения (стэп) без ударов	8	0	8
3.3	Технические приемы на месте и в движении	26	2	24
3.4	Изучение технических приемов в парах на месте	22	2	20
3.5	Изучение атакующих и контратакующих действий	24	2	22
3.6	Изучение технических приемов в парах в движении	12	2	10
4. Тактико-техническая подготовка				
4.1	Комбинированные технические действия и приемы	22	2	10
4.2	Изучение комбинированных действий в парах в движении	122	2	20
4.3	Тактика ведения поединка	14	4	10
5. Предсоревновательная подготовка				
4.1	Тренировки на электронной системе судейства	24	2	22
4.2	Обучающие и имитационные поединки	18	2	16
4.3	Теория и практика спортивного судейства по тхэквондо	12	6	6
Итого:		340		

III. Содержание изучаемого курса

ГНП – 1.

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства.

История развития тхэквондо как самостоятельного боевого искусства. Боевые искусства Южной Кореи. Тхэквондо в России и в нашем регионе. Основные команды тренера и счет по-корейски до десяти. Основные названия ударов и передвижений. Три уровня ударов и направления движения на корейском языке. Правила поединка. Традиции тхэквондо.

2. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие и разминочные упражнения, упражнения со скакалкой и лапами. Упражнения на развитие гибкости, ловкости и скоростно-силовых качеств (челночный бег, прыжки, лягушка). Силовые упражнения без отягощений.

3. Специальная физическая подготовка.

Изучение простейших элементов базовой техники тхэквондо – стойки, передвижения в стойках, повороты, строевые упражнения. Пумсе начального уровня. Изучение техники выполнения основных боковых ударов ногой и прямого удара рукой в различные уровни. Отработка ударов по мишени. Выполнение ударов на месте, упражнения в парах. Изучение простейших технических приемов в парах.

4. Тактико-техническая подготовка.

Комбинированные технические действия на месте и в движении. Изучение простых связок из ударов на месте по мишеням и в парах.

5. Предсоревновательная подготовка.

Изучение основ работы на электронной системе судейства. Обучающие поединки.

ГНП – 2.

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства.

История развития тхэквондо в Южной Корее. Тхэквондо в России. Основные команды, качественные и количественные числительные. Основные названия ударов и передвижений. Правила поединка. Поведение тхэквондиста на соревнованиях.

2. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие и разминочные упражнения, упражнения со скакалкой, лапами, эспандерами. Упражнения на развитие гибкости, ловкости и скоростно-силовых качеств (челночный бег, прыжки и выпрыгивания, лягушка). Силовые упражнения без отягощений.

3. Специальная физическая подготовка.

Элементы базовой техники тхэквондо – основные стойки, передвижения в стойках, повороты, строевые упражнения. Одношаговый спарринг и пумсе начального уровня. Изучение техники выполнения основных боковых и прямых ударов ногой и прямого удара рукой в различные уровни. Отработка ударов по мишени. Выполнение ударов на месте и в движении, упражнения в парах. Изучение простейших технических приемов в парах на месте и в движении.

4. Тактико-техническая подготовка.

Комбинированные технические действия на месте и в движении. Изучение простых связок из ударов на месте по мишеням и в парах.

5. Предсоревновательная подготовка.

Изучение основ работы на электронной системе судейства. Обучающие и имитационные поединки.

ГНП – 3.

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства.

Тхэквондо в России. Основные команды, названия частей тела, качественные и количественные числительные. Основные названия ударов и связок из ударов. Правила поединка. Поведение тхэквондиста в быту.

2. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие и разминочные упражнения, упражнения со скакалкой, лапами, эспандерами. Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств (челночный бег, прыжки и выпрыгивания, лягушка). Статические и динамические упражнения на гибкость. Силовые упражнения без отягощений. Круговые тренировки.

3. Специальная физическая подготовка.

Элементы базовой техники тхэквондо – основные стойки, передвижения в стойках, повороты, строевые упражнения. Трехшаговый спарринг и пумсе начального и среднего уровня. Изучение техники выполнения основных боковых и прямых ударов ногой и прямого удара рукой в различные уровни. Подготовка к аттестационным экзаменам. Отработка ударов по мишени. Выполнение ударов на месте и в движении, упражнения в парах. Изучение простейших технических приемов в парах на месте и в движении.

4. Тактико-техническая подготовка.

Комбинированные технические действия на месте и в движении. Изучение простых связок из ударов на месте по мишеням и в парах.

5. Предсоревновательная подготовка.

Изучение основ работы на электронной системе судейства. Обучающие и имитационные поединки.

УТГ – 1.

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства.

Основные команды, названия ударных частей тела. Основные названия ударов и связок из ударов. Традиции корейского народа. Правила олимпийского тхэквондо. Поведение тхэквондиста на додзянге. Катсу – медицинская подготовка, умение восстанавливаться после поединка, профилактика травм.

2. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие и разминочные упражнения, упражнения со скакалкой, лапами, эспандерами. Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств (челночный бег, прыжки и выпрыгивания, лягушка). Статические и динамические упражнения на гибкость. Силовые упражнения без отягощений и с отягощениями. Круговые тренировки.

3. Специальная физическая подготовка.

Элементы базовой техники тхэквондо – основные стойки, передвижения в стойках, повороты, строевые упражнения. Пумсе среднего уровня. Изучение техники выполнения основных боковых и прямых ударов ногой и прямого удара рукой в различные уровни. Удары с вращением на месте. Подготовка к аттестационным экзаменам. Отработка ударов по мишени в движении. Выполнение ударов на месте и в движении, упражнения в парах. Изучение простейших технических приемов в парах на месте и в движении.

4. Тактико-техническая подготовка.

Комбинированные технические действия на месте и в движении. Изучение простых связок из ударов на месте по мишеням и в парах.

5. Предсоревновательная подготовка.

Изучение основ работы на электронной системе судейства. Обучающие и имитационные поединки.

УТГ – 2.

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства.

Основные команды, названия ударных частей тела. Основные названия ударов и связок из ударов. Традиции корейского народа. Правила олимпийского тхэквондо. Поведение тхэквондиста на доянге. Действия спортсмена после получения травмы, умение восстанавливаться после поединка или раунда, профилактика травм.

2. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие и разминочные упражнения, упражнения со скакалкой, лапами, эспандерами. Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств (челночный бег, прыжки и выпрыгивания, лягушка). Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания, воспитание силовой выносливости. Статические и динамические упражнения на гибкость. Силовые упражнения без отягощений и с отягощениями. Круговые тренировки.

3. Специальная физическая подготовка.

Элементы базовой техники тхэквондо – основные стойки, передвижения в стойках, повороты, строевые упражнения. Пумсе среднего уровня. Изучение техники выполнения основных боковых и прямых ударов ногой и прямого удара рукой в различные уровни. Удары с вращением на месте и в движении. Отработка ударов по мишени в движении. Выполнение ударов на месте и в движении, упражнения в парах. Изучение простейших технических приемов в парах на месте и в движении.

4. Тактико-техническая подготовка.

Комбинированные технические действия на месте и в движении. Изучение простых связок из ударов на месте по мишеням и в парах.

5. Предсоревновательная подготовка.

Изучение основ работы на электронной системе судейства. Обучающие и имитационные поединки.

УТГ – 3.

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства.

Документы для проведения соревнований. Традиции корейского народа. Правила олимпийского тхэквондо. Поведение тхэквондиста на доянге. Действия спортсмена после получения травмы, умение восстанавливаться после поединка или раунда, профилактика травм.

2. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие и разминочные упражнения, упражнения со скакалкой, лапами, эспандерами. Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств (челночный бег, прыжки и выпрыгивания, лягушка). Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания, воспитание силовой выносливости. Статические и динамические упражнения на гибкость. Силовые упражнения без отягощений и с отягощениями. Круговые тренировки.

3. Специальная физическая подготовка.

Элементы базовой техники тхэквондо – основные стойки, передвижения в стойках, повороты, строевые упражнения. Пумсе среднего и высокого уровня. Изучение техники выполнения основных боковых и прямых ударов ногой и прямого удара рукой в различные уровни. Удары с вращением на месте и в движении. Изучение сложных связок из ударов в

движении. Отработка ударов по мишени в движении. Выполнение ударов на месте и в движении, упражнения в парах. Изучение технических приемов в парах на месте и в движении.

4. Тактико-техническая подготовка.

Комбинированные технические действия на месте и в движении. Изучение простых связок из ударов на месте по мишеням и в парах.

5. Предсоревновательная подготовка.

Изучение основ работы на электронной системе судейства. Обучающие и имитационные поединки. Теория и практика судейства в спортивных соревнованиях по тхэквондо.

УТГ – 4.

1. Базовые теоретические знания основ тхэквондо как боевого искусства.

Названия основных технических действий и ударов в тхэквондо. Основные команды тренера на корейском языке.

2. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие и разминочные упражнения, упражнения со скакалкой, лапами, эспандерами. Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств (челночный бег, прыжки и выпрыгивания, лягушка). Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания, воспитание силовой выносливости. Статические и динамические упражнения на гибкость в парах и индивидуально. Силовые упражнения без отягощений и с отягощениями. Круговые тренировки.

3. Специальная физическая подготовка.

Элементы базовой техники тхэквондо – основные стойки, передвижения в стойках, повороты, строевые упражнения. Пумсе среднего и высокого уровня. Изучение техники выполнения ударов ногой и рукой в различные уровни. Удары с вращением на месте и в движении. Изучение сложных связок из ударов в движении. Отработка ударов по мишени в движении. Выполнение ударов на месте и в движении, упражнения в парах. Изучение технических приемов в парах на месте и в движении.

4. Тактико-техническая подготовка.

Комбинированные технические действия на месте и в движении. Изучение простых связок из ударов на месте по мишеням и в парах.

5. Предсоревновательная подготовка.

Обучающие и имитационные поединки. Поединки с двумя соперниками. Теория и практика судейства в спортивных соревнованиях по тхэквондо. Практические занятия рефери. Изучение основ работы на электронной системе судейства.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Предметные результаты – компетентность в сфере предметной деятельности. На начальном (ознакомительном) этапе обучения предполагается получить следующие результаты:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям;
- у спортсменов сформированы основные двигательные умения и навыки;
- индекс здоровья детей подтверждает укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся;
- наблюдается владение обучающимися основами техники тхэквондо;
- спортсмены приобрели первичный соревновательный опыт;
- наблюдается развитие специальных двигательных способностей юных тхэквондистов;
- наблюдается результат воспитания специальных психологических качеств.

1 год обучения (ГНП-1)

Иметь представление:

- о состоянии своего здоровья;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления общеразвивающих комплексов, комплексов корригирующей гимнастики;
- о принципе построения простейшего показательного выступления;
- об истории развития тхэквондо и истории учреждения.

Уметь:

- выполнять и составлять самостоятельную разминку;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять программу аттестации на 9,10 гып;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП.

2 год обучения (ГНП-2)

Иметь представление:

- об истории развития тхэквондо в России;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об истории развития единоборств в родном городе.

Уметь:

- выполнять специальные упражнения (тхэквондо ВТФ);
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
- определять уровень развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости.
- выполнять закаливающие процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять программу аттестации на 7-8 гып;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП.

3 год обучения (ГНП-3)

Иметь представление:

- о состоянии своего здоровья;
- о назначении изученных упражнений по тхэквондо;
- о правилах проведения соревнований по тхэквондо;
- о разновидностях физических упражнений.

Уметь:

- выполнять специальные упражнения (тхэквондо ВТФ)
- составлять самостоятельно комплекс упражнений разной направленности;
- составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- вести наблюдение за показателями сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять программу аттестации на 5-6 гып;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП.

На учебно- тренировочном (УТГ 1-4) этапе обучения планируется получить следующие результаты:

- сформирована спортивная мотивация у обучающихся;
- наблюдается повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, физическое развитие;
- наблюдается совершенствование техники тхэквондо;
- индекс здоровья детей подтверждает факт укрепления здоровья спортсменов;
- обучающимися приобретен соревновательный опыт;
- демонстрируется развитие и расширение специальных двигательных способностей;
- наблюдается дальнейшее воспитание специальных психологических качеств.
- выполняется программа аттестации на 5-1 гып;
- наличие выраженной спортивной мотивации;
- индекс здоровья детей подтверждает факт сохранения здоровья и совершенствования физического развития;
- демонстрируется совершенствование техники тхэквондо;
- наблюдаются спортивная и соревновательная результативность;
- наблюдается дальнейшее развитие и совершенствование специальных двигательных способностей;
- демонстрируется результат воспитания волевых качеств.
- выполняется программа аттестации на 1 дан.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.

Начальный этап обучения (ГНП – 1,2,3):

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение ставить цель и планировать деятельность;
- умение осуществлять промежуточный и итоговый контроль деятельности;
- умение рефлексии;
- навык самоконтроля;
- принятие здоровья как ценности

Познавательные универсальные учебные действия

- умение самостоятельного поиска и выделения информации;
- аналитические умения;
- умение сравнения,
- подведение под понятие;
- умение работать по аналогии;
- умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение формулировать собственное мнение и позицию

Учебно- тренировочный этап обучения (УТГ 1,2,3,4):

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение контролировать и корректировать свою деятельность;
- умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем;
- умения восстанавливать работоспособность;
- сформирована потребность в сохранении здоровья
- умения самоконтроля и самооценки;
- навык саморегуляции;
- навык здоровьесбережения

Познавательные универсальные учебные действия

- умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию;
- понимание и адекватная оценка информации;
- умение комбинировать известные алгоритмы деятельности;
- умение использовать знаково-символические системы на примере спортивной деятельности
- умение работать в материальной и информационной среде;
- умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач;
- умение объективно и корректно оценить партнера;
- навык бесконфликтного, доброжелательного общения и сотрудничества;
- наличие потребности в позитивном общении

Личностные результаты – компетентность в социально-культурной и гражданской сфере.

Начальный этап обучения (ГНП – 1,2,3):

Личностные универсальные учебные действия

- умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности;
- умение осознать сопричастность к коллективу;
- умение принять традиции, ценности, коллектива;
- навыки личной гигиены и безопасной деятельности

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение соблюдать нормы поведения;
- умение анализировать и оценивать свою деятельность;
- умение ранжировать жизненные ценности

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение слушать и эффективно вести диалог;

- умение выразить свою позицию

Учебно- тренировочный этап обучения (УТГ 1,2,3,4):

Личностные универсальные учебные действия

- умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат;
- навык здорового образа жизни;
- умение понимания причин успешности/неуспешности деятельности;
- навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха;
- осознание себя членом гражданского общества, умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном и профессиональном самоопределении;
- умение выполнять обязанности гражданина, члена общества

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение регулировать своё поведение, физическое и эмоциональное состояние;
- умение оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, правовых норм и этических ценностей
- умение достойно пережить победу (поражение);
- умение оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, включаться в различное ролевое поведение;
- умение уважать, признавать другое мнение
- умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива;
- умение эффективного взаимодействия в команде;
- элементы потребности миротворчества

IV. Методическое обеспечение программы тхэквондо ВТФ

В построении занятий используются общепринятые методические положения спортивной подготовки:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей каждого года обучения;
- возрастные объемы средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе совершенствования техники и тактики необходимо решать следующие задачи:

- разучивание приема (удара, комбинации) на месте по частям, в целом;
- на сопротивляющемся партнёре;
- разучивание в движении без сопротивления;
- отработка приёма на месте с сопротивлением партнёра (блокировка), далее – в движении;
- отработка в учебном поединке с регулированием сопротивления;
- отработка в учебно-тренировочном поединке с ограничением сопротивления;

- отработка в учебно-тренировочном поединке с проведением контратаки соперником;
- отработка в тренировочном поединке с партнёром;
- отработка в тренировочном и соревновательном поединках.

В основу учебно-воспитательной работы по программе заложены принципы:

- сознательности и активности (необходимость творческого подхода к выполнению приемов, сознательного выбора и изменения тактических вариантов боя),
- наглядности (активное использование средств наглядности, демонстрация приемов тренером
 - в условиях, приближенных к соревновательным, наглядная их отработка и автоматизация);
 - систематичности и последовательности (рациональность и последовательность изучения
 - техники тхэквондо с опорой на ранее изученное; от простого к сложному: изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов, видов защиты от них, затем изучение боковых ударов и защиты от них; следом изучение комбинаций из прямых и боковых ударов и т.д.);
 - доступности и индивидуализации (обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий детей при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе).

В технической подготовке используются методы:

- целостный (обучение движения в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами);
- расчленённый (раздельное обучение фазам и элементам движения, их сочетание в единое целое).

При организации практической части занятий по программе активно используется «метод поединка»:

- учебного;
- учебно-тренировочного;
- соревновательного.

Это необходимо для воспитания спортивного духа, формирования и отработки умений и навыков, повышения технико-тактического мастерства обучающихся.

В реализации программы применяются:

- групповые практические занятия по тхэквондо, максимально использующие игровой метод;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение недостатков физического развития.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства спортсменов имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гимнастику, беговую тренировку, игры на свежем воздухе.

Основными формами занятий по дополнительной образовательной общеразвивающей программе Тхэквондо ВТ для детей младшего школьного возраста являются:

- занятие-беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- занятие-просмотр учебных фильмов и записи соревнований;
- занятие-соревнование (внутригрупповые, уровня учреждения и др.);
- занятие-инструктаж;
- занятия-тренировки (комбинированного вида с использованием теоретической и практической части, практические);
- занятие-игра;

- занятие-марафон;
- занятие-экскурсия.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование спортсменов проводится 2 раза в год.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие. Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер, оказывающий огромное воспитательное воздействие своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе, в быту, внешнему виду. Тренер должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями.

Составляя план воспитательной работы, педагог должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и комментировать их поведение во время соревнований, отметить выявленные недостатки морально-психологической подготовки, настраивать спортсмена как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с воспитанниками;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание традиций учреждения.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также на соревнованиях. Для того, чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих воспитанников: их характер, слабые и сильные стороны, успеваемость, условия жизни. Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать дружный коллектив. Поэтому надо стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи. Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях различных мероприятий), при проведении мероприятий: посвящение в юные тхэквондисты, вечера чествования чемпионов.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывает посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных особенностей спортсменов.

Одна из задач тренера – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение указаний тренера, но и чтобы воспитанник постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале. Одновременно с этим у воспитанников надо развивать любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите. Патриотическое воспитание в настоящее время рассматривается как одно из наиболее приоритетных направлений работы учреждения. В целях решения задач патриотического воспитания проводятся ежегодные турниры «Защитник». Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всём. Тренер должен уметь интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы воспитанники имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера.

Материально-техническое оснащение занятий

- спортивный зал;
- специальное ковровое покрытие доянг (10x10);
- шведская стенка;
- гимнастическая скамейка – 4 шт.;
- гимнастический мат – 4 шт.;
- - «лапы» - 30 шт.;
- - «подушки» - 8 шт.;
- - защитная амуниция (жилет, шлем и защитные протекторы) – 20 комплектов.
- - экран, проектор
- - электронная система судейства

V. Список использованной литературы.

1. Шейка В.И., Ефремов А.П. Книга Рефери. - М.:МФТ, 1997.
2. Артенюк А.Б., Иванов А.В. Олимпийское тхэквондо. – Ржев, 1993.
3. Гил К, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Ступень 1. К голубому поясу. - М.:Советский спорт, 1993.
4. Гил К, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Ступень 2. От голубого пояса – к черному. - М.:Советский спорт, 1993.
5. Гил К, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Ступень 3. От второго дана – к четвертому. - М.:Советский спорт, 1993.
6. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003.
7. Журнал «Мир тхэквондо». – М.: «Панорама-Спорт».
8. Журнал «Тхэквондо». – М.: СТР.
9. Чой Х.С. Хапкидо: Базовый курс.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
10. Чой Х.С. Хапкидо: Практическое руководство.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
11. Путеводитель по Корее. Издание 6-е, дополненное – НОТК, 2009.
12. Корея. Путеводитель. – НОТК, 2004.

Интернет – ресурсы

1. <http://kidstkд.ru/> - ФТ Уссурийского городского округа
2. <http://olympic-taekwondo.ru/> - тхэквондо в Тюмени
3. <https://соревнования.су> – блог тхэквондо
4. <https://tkd-news.ru/> - новости тхэквондо