

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Педагогическим советом
от «28» сентября 2020 г.
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Детско –
юношеская спортивная школа»
Е.Н.Кочеткова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для детей «Тхэквондо»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень: стартовый

Возраст детей: 5 – 18 лет

Срок реализации: сентябрь-декабрь

Авторы – составители:

О.А.Казадаева, В.Н.Евдокимов,

тренеры – преподаватели

высшей квалификационной категории

г.о.Зарайск

2020-2021 учебный год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы. Учебный план
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы

3. Список литературы

1.Комплексе основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с ОП МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» и Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа».

Направленность (профиль) программы.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает **базовый** уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность:

Настоящая учебная программа для МБУ ДО «детско-юношеской спортивной школы» рассчитана на весь период обучения в группе спортивно - оздоровительного этапа (СОГ). Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии тхэквондо.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо, в ней предусматривается не только освоение восточных боевых искусств как методов самообороны, но и всесторонняя закалка ребенка, знакомство с такими видами спорта как футбол, баскетбол, волейбол, бег и т.п. Учебный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого ребёнка, предполагает максимальное раскрытие творческого потенциала тренера-преподавателя и комфортные условия для развития учащихся.

Отличительные особенности программы

Программа «Тхэквондо» для детей 5-18 лет реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» воспитания, укрепления организма подрастающего поколения.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо играет ведущую роль в раскрытии содержания боевого искусства тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе учебно- тренировочных занятий.

Основу Программы составляют нормативные требования по общей физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические работы отечественных и зарубежных тренеров и специалистов в области теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, физиологии, гигиены.

В Программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, объем учебно- тренировочной работы.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо. Занятия способствуют развитию основных физических качеств и способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности по обучению тхэквондо. Она носит практико-ориентированный характер, направлена на овладение обучающимися основными приемами и техникой тхэквондо.

Основные педагогические принципы:

- доступность;
- прочность знаний, умений и навыков;
- использование на занятиях наглядности, технических средств;
- связь с жизнью;
- использование межпредметных связей (биология, анатомия, математика).

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты, т.д.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метания лёгких снарядов (теннисные и набивные мячи);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Адресат программы. Данная рабочая программа предназначена для спортивно-оздоровительной группы, где обучаются дети от 5 до 18 лет.

Объём программы: 32 часа.

Формы обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая. групповая

Виды занятий: секционные занятия, практические занятия, теоретические занятия, тренировочные занятия, показательные выступления, выездные мероприятия, класс-мастер, соревнования.

Срок реализации программы: сентябрь-декабрь

Режим занятий: среда – 17:00-17:45, суббота – 17:00-17:45.

Учёт возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют учебную нагрузку, устанавливают обоснованные объёмы занятости различными видами труда, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, режим труда и отдыха. Возрастные особенности обязывают правильно решать вопросы отбора и расположения учебных предметов и учебного материала в каждом предмете. Они обуславливают также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности. Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии.

Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, — увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т. д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием, нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), неравномерно

и неодновременно, то есть гетерохронно (разновременность созревания проявляется в том, что, например, зрительный анализатор созревает к 6–7 годам, а двигательный — к 8–9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном, или подростковом, периоде для мальчиков приходится на 13–16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста. Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий тхэквондо (ВТФ) требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20–25 годам. В 14–16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12–14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия спортивными единоборствами приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9–10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13–14 лет — $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9–10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14–15 годам и продолжает уменьшаться до 20–25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тхэквондо (ВТФ).

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей длится с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11–12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14–17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивны темпы естественного роста этого качества в возрасте от 9 до 11 лет, в момент полового созревания — от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10–12 до 13–14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Показатели аэробной мощности наиболее интенсивно увеличиваются в период полового созревания (14–15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин./кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12–13 лет и к более значительному росту после 16 лет, то есть в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200–300 м.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в его развитии приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9–10 до 11–12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Количество учащихся – 26 человек, 2 часа в неделю (всего 32).

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 7 сентября – 25 декабря

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку учащихся преимущественно оздоровительной направленности посредством занятий тхэквондо.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта;

-развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);

-обучение основам технической подготовки избранного вида спорта;

-воспитание морально-этических и волевых качеств.

Задачи учебно-тренировочных занятий.

Образовательная задача – развитие физических качеств;

-формирование жизненно важных умений и навыков.

Оздоровительная задача – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

Воспитательная задача – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

1.3. Содержание программы.

Учебно – тематический план спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Место проведения
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическое занятие	1	1	1	Устный опрос	Спортивный зал
2	Общая физическая подготовка	6	2	4	Начальная, промежуточная, итоговая, контрольно – переводные нормативы	Спортивный зал
3	Специальная физическая подготовка	4	2	1	Начальная, промежуточная, итоговая,	Спортивный зал

					контрольно – переводные нормативы	
4	Психологическая подготовка	2	1	0	беседа	Спортивный зал
5	Техническая подготовка	6	2	1	Начальная, промежуточ ная, итоговая, контрольно – переводные нормативы	Спортивный зал
6	Тактическая подготовка	4	2	0	Начальная, промежуточ ная, итоговая, контрольно – переводные нормативы	Спортивный зал
	ТТП, индивидуальные занятия	2	1	1	Самостоятел ьные задания	Спортивный зал
7	Другие виды спорта и подвижные игры, час	1	1	1	Начальная, промежуточ ная, итоговая,	Спортивный зал
8	СФП	1	1	0	Начальная, промежуточ ная, итоговая, Самостояте льный показ	Спортивный зал
9	Техника	1	1	1	опрос	Спортивный

	безопасности					зал
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	1	1	1	Беседа, рассказ	Спортивный зал
11	Контрольно-переводные нормативы по ОФП	1	1	1	Начальная, промежуточная, итоговая, контрольно – переводные нормативы	Спортивный зал
12	Итоговая и промежуточная аттестация	1	1	1	Начальная, промежуточная, итоговая, контрольно – переводные нормативы	Спортивный зал
13	Аттестация на пояс	1	1	1	Начальная, промежуточная, итоговая, Самостоятельный показ	Спортивный зал
14	Всего:	32	18	14		

Планирование содержания учебно-тренировочных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интенсивность отдыха).

Спортивно-оздоровительный этап один из наиболее важных этапов для будущего спортсмена, на котором закладывается регулярность (привычка) занятий спортом, укрепляется здоровье. На этапе СОГ на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и развитие спортивных качеств юного спортсмена. Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом учащихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. В период летних каникул спортсмены тренируются по индивидуальным планам.

Цель тренировок — утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами базовой техники и тактики.

Краткое описание разделов.

Тема: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Тема: Техничко-тактическая подготовка.

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

Практика: Выполнение формальных комплексов (пумсэ). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

5. Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка спортсмена.

6. Тема: Контрольно-переводные испытания:

Теория: знание нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

7. Тема: Восстановительные мероприятия.

Теория: Самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок, тренинги.

8. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

Подвижные игры.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Контрольно-переводные нормативы (аттестация обучающихся)

Техническая подготовка.

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»).

10 - 9 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар ногой)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

Подготовительные упражнения к пхумсе.

8 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

1.4. Планируемые результаты.

После окончания обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную системы;
- гигиенические требования спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- об истории развития спорта в России;
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- соблюдение здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

2.Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы.

2.1Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо » на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	09.09.2020	Среда 17.00 17.45	Групповая	1ч	Т/Б	Спортивный зал	Беседа, рассказ, опрос
		12.09.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Сентябрь	16.09.2020	Среда 17.00 17.45	Групповая	1ч	Общее понятие о гигиене	Спортивный зал	Беседа, рассказ,
		19.09.2020	Суббота 17.00 18.00		1ч			
	Сентябрь	23.09.2020	Среда 17.00 17.45	Групповая	1ч	Нравственное воспитание	Спортивный зал	Беседа, рассказ,
		26.09.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Сентябрь	30.09.2020	Среда 17.00 17.45	Групповая	1ч	ОФП	Спортивный зал	Беседа, рассказ, показ
2	Октябрь	03.10.2020	Суббота 17.00	Групповая	1ч	Т/Б	Спортивный зал	Беседа, рассказ,

			17.45					опрос
	Октябрь	07.10.2020	Среда 17.00 17.45	Группова я	1ч	ОФП	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ, показ
		10.10.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Октябрь	14.10.2020	Среда 17.00 17.45	Индивиду альная	1ч	СФП	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ, показ
		17.10.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Октябрь	21.10.2020	Среда 17.00 17.45	Индивиду альная	1ч	Базовая техника пумсэ	Спортивн ый зал	Беседа, рассказ, показ
		24.10.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Октябрь	28.10.2020	Среда 17.00 17.45	Индивиду альная	1ч	ОФП, гибкость	Спортивн ый зал	Самостоя тельные задания
		31.10.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
3	Ноябрь	07.11.2020	Суббота 17.00 17.45	Индивиду альная	1ч	Базовая техника рук	Спортивн ый зал	Самостоя тельные задания
	Ноябрь	11.11.2020	Среда 17.00 17.45	Индивиду альная	1ч	Базовая техника ног	Спортивн ый зал	Самостоя тельные задания
		14.11.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Ноябрь	18.11.2020	Среда	Группова	1ч	СФП	Спортивн	показ,

		21.11.2020	Суббота 17.00 17.45	я	1ч		Спортивн ый зал	демонстр ация
	Ноябрь	25.11.2020	Среда 17.00 17.45	Индивиду альная	1ч	ТТП, индивиду альные занятия	Спортивн ый зал	Самостоя тельные задания
		28.11.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
4	Декабрь	02.12.2020	Среда 17.00 17.45	Группова я	1ч	ОФП, гибкость	Спортивн ый зал	показ, демонстр ация
		05.12.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Декабрь	09.12.2020	Среда 17.00 17.45	Группова я	1ч	ОФП, координац ионные	Спортивн ый зал	показ, демонстр ация
		12.12.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч	способнос ти		
	Декабрь	16.12.2020	Среда 17.00 17.45	Группова я	1ч	СФП	Спортивн ый зал	показ, демонстр ация
		19.12.2020	Суббота 17.00 17.45		1ч			
	Декабрь	23.12.2020	Среда 17.00 17.45	Группова я	1ч	Базовая техника пумсэ	Спортивн ый зал	показ, демонстр ация

2.2 Условия реализации программы.

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале.

Для проведения необходим следующее спортивное оборудование:

Напольное покрытие для тхэквондо (8 х 8 м), зеркало (0,6 х 2 м) , доска информационная, табло информационное световое

-электронное, мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастическая стенка;

-скамейка гимнастическая, щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо;

-щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо;

- шлем защитный для тхэквондо;

-жилет защитный для тхэквондо;

-протектор-бандаж защитный;

- костюм тхэквондо; перчатки для тхэквондо;

-капа боксерская, мешок боксерский;

-макивара;

-лапа тренировочная, гонг боксерский;

-весы электронные, секундомер.

2.3 Формы аттестации – контрольно – переводные нормативы, аттестация на пояс.

Начальная аттестация обучающихся 1-го года обучения проводится с целью выявления индивидуальных качеств и способностей;

-выбора методов педагогического воздействия, направленного на развитие выявленных качеств;

-коррекции учебной программы в соответствии с выявленными особенностями умственного, физического, психического развития детей данной учебной группы.

Начальная аттестация обучающихся последующих годов обучения проводится с целью выявления уровня знаний, умений, навыков, полученных за предыдущий период обучения.

Промежуточная аттестация нацелена на проведение анализа развития детей с начала учебного года, выявление динамики творческого роста детей;

на анализ правильности выбора методов, средств, форм обучения и воспитания по конкретной образовательной программе.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления результатов обучения, воспитания и развития ребенка за год или за полный курс обучения.

Способы проверки:

Подведение итогов проводится в форме проведения аттестации спортсмена, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год. При переводе на другой этап обучения учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации спортсмена, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год. При переводе на другой этап обучения, учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Аттестация на пояс

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»).

10 - 9 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар ногой)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

Подготовительные упражнения к пхумсе.

8 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные

передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе для оздоровительного этапа по виду спорта тхэквондо ВТФ.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	БАЛЛЫ					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,0	6,5	6,8	6,3	6,8	7,1
Челночный бег 3*10м (сек)	10,5	11,5	12,5	11,0	12,0	13,0
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15	13	10	10	8	6
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	25	20	15	25	20	15
Шпагат, на полу (см до пола)	0	10	15	0	10	15

2.4 Методические материалы.

- особенности организации образовательного процесса
- методы обучения и воспитания
- формы организации образовательного процесса, категории обучающихся
- формы организации учебного развития
- педагогические технологии
- алгоритм учебного занятия

-дидактические материалы

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть.

Подготовительная часть. Задача подготовительной части – подготовка организма занимающихся к предстоящему занятию. Привести функциональные системы в оптимальное рабочее состояние (ЧСС, сердечно-сосудистая, дыхательная системы, артериальное давление, активизация нервной системы, повышение мышечного тонуса и др.).

Основная часть, самая большая.

В основной части решаются главные задачи занятия:

-образовательная, обучающая, воспитательная.

Во время объяснения нового материала используются различные методы:

-словесный, наглядный, практический.

Словесный метод включает в себя рассказ, объяснение материала.

Наглядный метод включает в себя показ объясняемого материала.

Практический метод включает в себя практическое выполнение объясняемого материала. Здесь применяется метод упражнения: повторный, переменный, комбинированный; игровой и соревновательный методы. Наиболее большое место уделяется игровому и соревновательному методам (в виде различных эстафет, веселых стартов, ролевых игр и т.д.).

Заключительная часть. Задача заключительной части это восстановление всех систем организма в исходное состояние (в начале занятия), упражнения на расслабление мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, подведение итогов занятия.

Основные методы воспитания:

1. Метод убеждения – основной метод воспитания, представляющий собой воздействие учителя на рациональную сферу сознания учеников. Методы убеждения являются ведущими среди методов организаторского воздействия. Убеждение — это, прежде всего, разъяснение и доказательство правильности и необходимости определенного поведения либо недопустимости какого-то проступка.

2. Метод поощрения –это стимулирование положительных проявлений личности с помощью высокой оценки ее поступков, порождение чувства удовольствия и радости от сознания признания другими усилий и стараний личности. Поощрение закрепляет положительные навыки и привычки. Действие этого метода основано на возбуждении положительных эмоций. Именно

поэтому оно вселяет уверенность, создает приятный настрой на работу (пусть даже трудную) повышает ответственность.

3. Наказание - это метод педагогического воздействия, который должен предупреждать нежелательные действия, тормозить их, останавливать негативные проявления личности с помощью отрицательной оценки ее поступков, порождения чувства вины, стыда и раскаяния. Содержанием наказания в старой школе было переживание страдания.

Методы организации деятельности обучающихся:

Фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;

Поточный метод – применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод – предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

-**игровой метод** (проведение подвижных игр и игровых упражнений);

-**соревновательный метод** (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП)

-**повторный метод** (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

Направленность учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке – способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся.

В них характерно разнообразие учебного материала и оптимальные физические нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия с рекреационной направленностью способствуют восстановлению организма - игры на свежем воздухе, экскурсии.

3. Список литературы.

- 1.Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005г.
- 2.Под общей редакцией В.Г.Никитушкина. система подготовки спортивного резерва. Малаховка, 2006г.
- 3.Платонов Н.В. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 2009г.
- 4.Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 2006г. — 112 с.
- 5.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2007г.
- 6.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, », 2005г.
- 7.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС2007г.
- 8.Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007г.
- 9.Эпов О. Г., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2008г.

Список литературы, рекомендованной для учащихся:

- 1.Бобров Г.А. Гимнастика в школе – М., 2006г.
- 2.Жуков М.Н. «Подвижные игры», 2009г.
- 3.Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 2006г.
- 4.Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2009 г. Тхэквондо. Методическое пособие
- 5.Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 2009г.