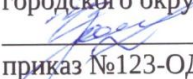


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
 Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
по тхэквондо (ВТФ)**

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:
Русинов Александр Николаевич,
тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск,
ВКК

г. Красноуфимск
2023 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	8
Список литературы.....	21
Приложение.....	24

Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо (ВТФ) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Тхэквондо (ВТФ) - древнекорейское боевое искусство, а также один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, который относится к группе ударных видов спортивной борьбы (единоборств).

Соревнования по тхэквондо (ВТФ) проводятся по двум дисциплинам: «керуги» - поединок между двумя соперниками в рамках определённых правил, «пхумсэ» - выполнение комплексов базовых (формальных) упражнений.

Отличительной особенностью соревновательного поединка в тхэквондо (ВТФ) является преимущественное использование техники ударов ногами (примерное соотношение 70% - удары и технические действия ногами, 30% - удары и технические действия руками).

Характеризуя спортсменов, занимающихся тхэквондо (ВТФ) с точки зрения двигательных (физических) способностей можно отметить высокий уровень развития гибкости, быстроты, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Актуальность программы обусловлена следующим: занятия физической культурой и спортом приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Отличительные особенности программы.

Основной особенностью данной программы является её направленность на оптимизацию физического развития и профилактику плоскостопия обучающихся, средствами тхэквондо.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо (ВТФ).

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа не предусматривает конкурсного отбора.

Возраст 7-8 лет относится к младшему школьному возрасту. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, но функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. В связи с этим обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий, но недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Укрепление мышц ног, особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для профилактики плоскостопия.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и

являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.

Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 216 (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Объем программы: 432 часов.

Срок освоения программы: 2 года.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

тестирование и контроль.

Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями.

ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; Webinar – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Условия набора детей: принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Программа не предполагает конкурсного отбора. При приеме граждан на обучение в спортивно-оздоровительные группы по дополнительным образовательным программам требования к уровню их образования не предъявляются.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в тхэквондо (ВТФ) и подготовки детей к поступлению в МАУ ДО «СШ ШО Красноуфимск» на предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

Формами подведения итогов реализации по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

Основопологающие принципы:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.
- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта, формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

Развивающие:

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Практическая значимость программы

Повышение «полезного» дневного объёма двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Содержание программы

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих предметных областей:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта (техничко-тактическая и психологическая подготовка);
- другие виды спорта и подвижные игры.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	7	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	46	5	41	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	106	1	105	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
5	Другие виды спорта и подвижные игры	21	1	20	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование
7	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	21	195	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	7	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	42	2	40	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Наблюдение, анализ, выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
4	Избранный вид спорта	110	2	108	Наблюдение, анализ выполненных упражнений

5	Другие виды спорта и подвижные игры	21	3	18	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование
7	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	21	195	

Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Тема №1. Теоретическая подготовка Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Особенности организации тренировочных занятий по тхэквондо (время прихода, спортивная форма, питьевой режим, режим питания и т.д.).

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

Тема №2. Общая физическая подготовка. Корректировка физического развития (развитие силы мышц стопы, профилактика плоскостопия, искривления позвоночника, ожирения); воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп (плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра и голени); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;
- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;
- махи (сидя, лёжа, в стойке);
- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»).

Упражнения для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия:

- поднимание на носки, повороты «пятка-носок», сгибание-разгибание пальцев, обще развивающие упражнения для стопы и голеностопного сустава;
- прыжки на месте («звёздочка», вперёд, в сторону, назад);
- прыжки в движении на двух ногах (лицом, спиной, боком).

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения в перемещениях (разновидности передвижений «крабик», ходьба в полном приседе в упоре лёжа и т.д.);
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, касание плеч в упоре лёжа, «упор лёжа - в упор лёжа на локтях», планка;
- приседания в стойках разной ширины, поднимания на носки, «выдержки» (в приседе и в стойке на носках);
- поднимание туловища из положения, лёжа ноги прямые (на спине, на животе), «лодочка» (подъём, «раскачивание», «выдержки»), поднимание ног лёжа на спине, «ножницы», «выдержки» ног в положении лёжа и сидя.

Упражнения для развития координационных способностей:

- подвижные игры «вышибалы», «третий лишний» и др., эстафеты, «полоса препятствий»;

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег, «змейка»).

Упражнения для развития скоростных способностей:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Тема №3. Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов, а также позвоночного столба, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- махи (стоя у стены);

- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания», повороты, выпады);

- сед ноги врозь в паре у стены;

- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

Тема №4. Избранный вид спорта. Изучение элементов базовой техники рук и техники стойки: наранхи-соги, чучум-соги (стойка всадника), хан-бон-джируги (одиночный удар рукой), арэ-макки (блок в нижний уровень), изучение элементов базовой техники ног: керуги-джумби (стойка готовности к поединку), ап-пхаль-олиги (мах ногой вперёд), ап-чаги (удар ногой вперёд), юп-пхаль-олиги (мах ногой в сторону), дольё-чаги (удар ногой с поворотом).

Практическая работа. Подводящие упражнения, способствующие освоению формы, техники движений (изучение, закрепление и совершенствование элементов базовой техники). Развивающие упражнения, направленные на воспитание физических качеств: махи, «разгибы» в положении лёжа, сидя, стоя; выполнение ударов в усложнённых условиях (в лапу лёжа, стоя, «сдвоенных» ударов и т.д.).

Тема №5. Другие виды спорта и подвижные игры. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Практическая работа. Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках. мостик из положения лёжа, «лягушка», «полушпагат» и «шпагат». Подвижные игры: эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «третий лишний», «вызов номеров», «воробы и вороны».

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Тема №1. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности и правила поведения в здании ДЮСШ, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.).

Тема №2. Общая физическая подготовка. Корректировка физического развития (развитие силы мышц стопы, профилактика плоскостопия, искривления позвоночника, ожирения); воспитание двигательных способностей с учётом сенситивных периодов: скоростных (частота движений), координационных (простые координации, равновесие, точность движений), гибкости (подвижности позвоночного столба, тазобедренного и голеностопного суставов, развитие эластичности мышц и связок приводящих в движение эти суставы), выносливости к умеренной интенсивности (девочки), умеренной и большой интенсивности (мальчики). Воспитание силовых способностей больших мышечных групп: плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и спины, мышцы бедра (двух и четырехглавые мышцы бедра, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание скоростных, координационных способностей; воспитание общей аэробной выносливости; воспитание гибкости:

развитие подвижности позвоночного столба, плечевого сустава, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы.

Практическая работа. Упражнения для развития гибкости:

- обще развивающие упражнения;
- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;
- махи (сидя, лёжа, в стойке, у стены);
- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);
- сед ноги врозь в парах у стены;
- упражнения на гибкость в положении стоя у опоры (стены).

Упражнения для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия:

- поднимание на носки, повороты «пятка-носок», сгибание-разгибание пальцев, обще развивающие упражнения для стопы и голеностопного сустава;

- прыжки в движении на одной и двух ногах через фишки-маркеры («звёздочка», лицом, боком, 2 вперёд 1 назад);

- прыжки в движении на двух ногах, лицом, спиной, боком, с поворотами таза (ноги вместе, ноги на ширине плеч).

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения в перемещениях (разновидности передвижений «крабик», ходьба и прыжки в полном приседе, «тачка», ходьба в упоре лёжа, и т.д.);

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, касание плеч в упоре лёжа, «упор лёжа - в упор лёжа на локтях», планка (лицом, спиной, боком), «выносы бедра» в упоре (бедро вперёд, в сторону), бег и различные прыжки в упоре;

- приседания в стойках разной ширины, выпрыгивания из приседа на месте, выпады (вперёд, в сторону), «разножки», поднимания на носки (на двух ногах и на одной), «выдержки» (в приседе и в стойке на носках);

- поднимание туловища из положения лёжа на спине ноги согнуты в коленях под углом 90(гр.), поднимание туловища из положения лёжа на животе, «лодочка» (подъём, «раскачивание», «выдержки»), поднимание ног лёжа на спине, «ножницы», «выдержки» ног в положении лёжа и сидя.

Упражнения для развития координационных способностей:

- обще развивающие упражнения для развития равновесия;

- акробатические упражнения (кувырок вперёд), ползание, ходьба на коленях, «четвереньках» спиной вперёд перевороты и т.д.

- прыжки на месте с махом и выносом бедра, «вынос бедра» на месте;

- прыжковые упражнения с координационной лестницей: прыжки на одной на двух ногах, «звёздочка» (на одну, с выносом и т.д.), в стойке лицом, боком, «змейкой», «разножка»;

- беговые упражнения с координационной лестницей: бег лицом, боком, забегания боком.

- подвижные игры «вышибалы», «рыбаки и рыбки», «салки» (в крабике, на четвереньках), «официант», бои на мечях (до первого касания, со щитом, без учёта касания, «рыцарские турниры») и др., эстафеты, «полоса препятствий»;

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег, «змейка», СБУ лицом, спиной, боком).

Упражнения для развития скоростных способностей:

- спурты СБУ с выбеганием (ускорением).

- ускорения, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Тема №3. Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности тазобедренного и голеностопного суставов и позвоночника, развитие эластичности мышц и связок, приводящих в движение эти суставы; воспитание силовых способностей мышц бедра (четырёхглавые мышцы

бедр, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, гребенчатая и тонкая мышца, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, грушевидная мышца), мышц голени (икроножная, камбаловидная, передняя и задняя большеберцовая мышцы); воспитание координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений.

Практическая работа. *Упражнения для развития гибкости:*

- обще развивающие упражнения;
- упражнения на гибкость в положении сидя, лёжа;
- махи (сидя, лёжа, в стойке, у стены);
- упражнения в положении шпагатов (наклоны, «отжимания»);
- сед ноги врозь в парах у стены;
- наклоны и выпады в продольных шпагатах.

Упражнения для развития силовых способностей:

- вертикальные (поднимание - опускание) и горизонтальные движения ногами в положении стоя у стены лёжа, упражнения «круг», «квадрат», «треугольник».

- упражнения для развития силовой выносливости мышц голени и стопы: финты в стойке (в движении по прямой, «челноки» и т.д.) и с использованием координационной лестницы, прыжковые упражнения в парах (с акцентом на поворот).

Упражнения для развития координационных способностей (равновесие во время выполнения ударов), точности движений при выполнении ударов и перемещений:

- развивающие упражнения из содержания технической подготовки.

Тема №4. Избранный вид спорта. Изучение элементов базовой техники рук и техники стоек: ап-соги (передняя прямая стойка), ап-губи (передняя согнутая стойка), туль-бон-джируги, сет-бон-джируги (двойной и тройной удар рукой), ольгуль-макки (блок в верхний уровень), момтонг-ан-макки (блок в средний уровень, внутрь), момтонг-паккат-макки (блок в средний уровень, наружу); совершенствование техники наранхи-соги, чучум-соги (стойка всадника), хан-бон-джируги (одиночный удар рукой), арэ-макки (блок в нижний уровень); изучение первого пхумсэ «тэгук-иль-джан»; совершенствование техники керуги-джумби (стойка готовности к поединку), ап-пхаль-олиги (мах ногой вперёд), ап-чаги (удар ногой вперёд), юп-пхаль-олиги (мах ногой в сторону), дольё-чаги (удар ногой с поворотом); изучение элементов базовой техники ног: паккат-пхаль-олиги (мах ногой наружу), ан-пхаль-олиги (мах ногой во внутрь), юп-чаги (удар ногой в сторону), юп-чаги (удар ногой в сторону) с п/н с подшагом задней ногой, дольё-чаги с передней ноги (с п/н) с подшагом задней ногой (з/н) и с подкатом; изучение степа и его элементов: переброс, финт вперёд, финт назад, шаг вперёд, шаг назад; изучение серий ударов дольё-чаги (удары со степом) 1-10 ударов (на месте), изучение серий ударов дольё-чаги (на месте) в соединении с элементом степа (переброс, финт, шаг); изучение соединений степ-удар: финт вперёд + дольё-чаги (атака с з/н), финт назад + дольё-чаги (контратака с з/н «на опускание»); изучение упражнений на дистанцию дольё-чаги с п/н и ф/в дольё-чаги в парах выполнять сериями; пройти аттестацию на жёлтой пояс.

Практическая работа. Подводящие упражнения для освоения базовой техники рук и стоек: выполнение ударов и блоков в изученных стойках, выполнение соединений стойка-блок, стойка-удар (на месте и в движении), выполнение соединений стойка-блок, стойка-удар из первого пхумсэ, изучение и закрепление техники первого пхумсэ.

Подводящие упражнения для освоения базовой техники ног: совершенствование изученных махов и ударов ногами в стойке на месте и в движении, маховые движения и «разгибы» в положении сидя, лёжа, в стойке с касанием предметов. Изучение и совершенствование ударов ногами (последовательность: сидя или лёжа, в упорах, в упорах с подъёмом, на коленях, стоя у стены, в стойке, в лапу одиночные и сдвоенные, в лапу и жилет, одиночные и с элементом степа, в лапу серии ударов, серия удар с элементом степа).

Развивающие упражнения для освоения базовой техники ног: прыжки в стойке на координационной лестнице (лицом, боком и т.д.). Общеразвивающие упражнения в положении сидя, лёжа: махи, разгибы, круговые движения и т.д. Вертикальные (поднимание - опускание) и горизонтальные движения ногами в положении лёжа, стоя у стены, упражнения «круг», «квадрат», «треугольник». Выполнение ударов в лапу ракетку в положении сидя, лёжа, стоя у стены, в стойке, из положения «приседа» или «выпада в перёд».

Тема №5. Другие виды спорта и подвижные игры. Легкоатлетические и гимнастические упражнения. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость.

Практическая работа. Продолжительный бег, бег на короткие, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки, подскоки и т.д.). Кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, мостик из положения лёжа, «лягушка», «полушпагат» и «шпагат». Подвижные игры: эстафеты, «рыбаки и рыбки», «вышибалы», «перестрелки», «третий лишний», «вызов номеров», «бои на мечах», «воробьи и вороны», «официант», «салки».

Планируемые результаты

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Метапредметные результаты:

- умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Предметные результаты:

- знает правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале;
- особенности организации тренировочных занятий по тхэквондо (время прихода, спортивная форма, питьевой режим, режим питания);
- знает основные понятия избранного вида спорта (название вида спорта – перевод, краткая история, форма, основные команды, счёт до 10).
- умеет выполнять общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя;
- умеет владеть техникой силовых упражнения (упор лёжа, отжимания в упоре лёжа на коленях, поднимание туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, «лодочка», приседания, подъём на носки
- умеет владеть техникой специально-беговых упражнений, «простых» прыжков (лицом, спиной, боком), видов передвижений (в приседе, в упоре и т.д).

- умеет правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники рук и техники стоек: наранхи-соги, чучум-соги (стойка всадника), хан-бон-джируги (одиночный удар рукой), арэ-макки (блок в нижний уровень);
- умеет правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники ног: керуги-джумби (стойка готовности к поединку), ап-пхаль-олиги (мах ногой вперёд), ап-чаги (удар ногой вперёд), юп-пхаль-олиги (мах ногой в сторону), дольё-чаги (удар ногой с поворотом).
- знает правила техники безопасности и правила поведения в здании ДЮСШ, в раздевалке, в зале. Основные понятия теории методики физической культуры и спорта (части тренировочного занятия, части тела, мышечные группы и др.);
- знает основные понятия избранного вида спорта (этикет, аттестация, система поясов, «пхумсэ», дистанция, атака, контратака, степ, элементы степа: финт, переброс, начальные знания о правилах соревновательного поединка).
- умеет правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники рук и техники стоек: ап-соги (передняя прямая стойка), ап-губи (передняя согнутая стойка), туль-бон-джируги, сет-бон-джируги (двойной и тройной удар рукой), ольгуль-макки (блок в верхний уровень), момтонг-ан-макки (блок в средний уровень, внутрь), момтонг-паккат-макки (блок в средний уровень, наружу);
- умеет правильно демонстрировать технику первого пхумсэ «тэгук-иль-джан»;
- умеет правильно демонстрировать технику изученных элементов базовой техники ног: паккат-пхаль-олиги (мах ногой наружу), ан-пхаль-олиги (мах ногой во внутрь), юп-чаги (удар ногой в сторону), юп-чаги (удар ногой в сторону) с п/н с подшагом задней ногой, дольё-чаги с передней ноги (с п/н) с подшагом задней ногой (з/н) и с подкатом;
- выполнять элементы степа: переброс, финт вперёд, финт назад, шаг вперёд, шаг назад.
- умеет выполнять серий ударов дольё-чаги (удары со степом) 1-10 ударов (на месте), изучение серий ударов дольё-чаги (на месте) в соединении с элементом степа (переброс, финт, шаг).
- умеет выполнять соединения степ-удар: финт вперёд + дольё-чаги (атака с з/н), финт назад + дольё-чаги (контратака с з/н «на опускание»);
- умеет выполнять упражнения на чувство дистанции дольё-чаги с п/н и ф/в дольё-чаги в парах (сериями).

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество часов в неделю	6
4.	Количество часов	216
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	01 сентября
8.	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9.	Окончание учебного года	31 мая
10.	Входной контроль	С 01 сентября по 30 сентября
11.	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12.	Промежуточная аттестация	С 13 мая по 31 мая

Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во штук
1	Протектор (жилет) защитный № 1	9 шт.
2	Протектор (жилет) защитный № 2	7 шт.
3	Протектор (жилет) защитный № 3	2 шт.
4	Комплексная защита рук и ног	4 шт.
5	Лист ППЭ-3 (доянг)	62 шт.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы: высшее образование либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Методические материалы

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по тхэквондо (ВТФ) / Ю.А. Шулика, ООО «Неоглори» 2010г.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.

Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.

Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.

Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);

- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренер-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);

- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);

- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);

- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Протектор (жилет) защитный № 1	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Комплексная защита рук и ног	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Комплексная защита рук и ног	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Лист ППЭ-3 (доянг)	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Протектор (жилет) защитный № 2	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Комплексная защита рук и ног	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Комплексная защита рук и ног	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Лист ППЭ-3 (доянг)	Игровой метод	Тренировочное занятие

6	Промежуточная аттестация			Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование
---	--------------------------	--	--	------------------------------------------------------

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных предметных областей учебного плана программы);

- практическая физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

№	Упражнение	норматив				
		измерение	мальчики		девочки	
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-1	СОГ-2
1	Бег на 30 м	С	6,0	-	6,2	-
2	Бег на 60 м	С	-	9,6	-	10,1
3	Бег на 1000 м	мин, с	5,50	-	6,20	-
4	Бег на 1500 м	мин, с	-	7,55	-	8,20
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	22	7	11
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+7	+5	+8
7	Челночный бег 3*10м	с	9,3	8,5	9,5	8,9
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	170	130	155
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	-	5	-	-
10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	-	13
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	-	40	-	34
12	Челночный бег 30*8м	мин, с	-	1,23	-	1,33
13	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	-	19	-	17

Инструкции

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях тхэквондо, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

К занятиям по тхэквондо (ВТФ) допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятиям по тхэквондо (ВТФ) соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.

Занятия по тхэквондо должны проводиться в специальной форме - добок.

При проведении занятий по тхэквондо (ВТФ) должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, и использовать его по назначению.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности волейбольного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся соблюдают установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать рекомендации тренера-преподавателя по изучению тхэквондо, ношению спортивной одежды, правила личной гигиены.

Учащиеся должны знать правила ведения (этикет) тхэквондо.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть специальную форму – добок, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена.

Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.

Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла и твердого пластика.

Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла и твердого пластика.

При работе парных технических действий с элементами спортивных единоборств учащиеся должны быть в личной защитной экипировке (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки, футы на стопу).

Проверить готовность раздевалки, в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Провести целевой инструктаж обучающихся в спортивном зале перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствии тренера-преподавателя, так как он несёт ответственность за обучающихся.

Начинать выполнять упражнения в спортивном зале и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя.

Обучающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках травм и прочих случаях.

Соблюдать установленные режимы занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче волейбольного инвентаря, снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом директора МАУ ДО «СШ ГО Красноуфимск» утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОФП (в течение месяца в конце учебного года – май-июнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Спортивной школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Список литературы

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев.: Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях. — М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. — 272 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. — М.: Издательство АСТ 2003. — 149с.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняк. — М.: «АКАДЕМИЯ», 2002. — 384 с.
6. Шулика Ю.И. Настольная книга тренера тхэквондо: теория и методика обучения и тренировки [Текст] / Ю.И. Шулика. — М.: Издательство Неоглори 2010. — 771с.
7. Физиология подростка [Текст] / Д. А. Фарбер; под ред. Д. А. Фарбер. — Педагогика, 1988 — 208с
8. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие [Текст]. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
14. интернет ресурсы:
15. - URL: <http://www.tkd@ros.ru/>- Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
16. - URL:<http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
17. - URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	5	5		46
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	2	2	4	4	3		30
4	Избранный вид спорта	12	13	14	13	8	12	14	14	10		110
5	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	2	2	2	2	3		21
	ИТОГО	24	26	26	26	18	22	26	26	22		216

Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
2	Общая физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	5	4		40
3	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	3	3	4	4	4		36
4	Избранный вид спорта	12	15	14	11	8	14	12	14	10		110
5	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	2	2	2	2	3		21
	ИТОГО	24	28	26	24	18	24	24	26	22		216

Адреса реализации программы:

623537, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Тракторная 1А

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо (ВТФ)

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА

Время выполнения: ____ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания