

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Вероника» города Тюмени

Рассмотрено на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО ДЮЦ  
«Вероника» города Тюмени  
С.В. Кугаевская

«31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Тхэквондо»  
2020-2021 учебный год**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** разноуровневая (базовый/продвинутой).

**Форма обучения:** очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Возраст обучающихся:** 7 – 17 лет.

**Срок реализации:** 3 года.

**Авторы - составители:**

Чепраков Александр Андреевич,  
педагог дополнительного образования,  
Ковалевич Алексей Михайлович,  
педагог дополнительного образования.

Тюмень, 2020г.

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Ожидаемые результаты	7
1.4 Учебно-тематическое планирование 1-3 года обучения	7
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	14
2.4.Оценочные Материалы	15
2.5. Методические материалы	21
<b>Раздел 3. Список литературы</b>	26
Приложения	

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка.

#### Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15.№09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).
8. Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» ориентирована на физическое, нравственное и морально-эстетическое воспитание обучающихся, на развитие их физических и технических способностей в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы.** Ни для кого не секрет, что здоровье человека напрямую зависит от физического состояния организма. К сожалению, в век информационных технологий, телевидения и интернета особо остро ощущается дефицит двигательной активности не только у взрослых людей, но и у детей. Сегодня здоровый подвижный образ жизни ребёнка вытесняется пассивным сидячим времяпровождением за компьютером или телевизором. В свою очередь дети «закреплённые на стуле и диване» подвергаются жизненно опасным нарушениям здоровья: сильно ослабевает скелетно-мышечный каркас (снижается гибкость и пластичность, нарушается осанка), теряется его функциональная способность, ведущая к нарушению стабильной работы всех внутренних органов и систем, повышается утомляемость, со временем проявляются заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем.

Одним из эффективных способов поддержания организма в активном состоянии являются занятия физической культурой и спортом. Общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее по тексту – Программа) ориентирована прежде всего не на достижение обучающимися высоких спортивных результатов, а на укрепление их физического

здоровья, приобщение к систематическим занятиям спортом.

В дословном переводе с корейского языка «тхэквондо» означает «Путь руки и ноги». Тхэквондо как вид боевого искусства зародилось в Корее и официально было зарегистрировано и принято на вооружение в 1955 г. Основателем Тхэквондо по праву считается Генерал ЧойХонгХи(1918-2002). В процессе обучения по Программе обучающиеся познакомятся с философией Тхэквондо, овладеют основными приемами и техниками боевого искусства.

Грамотное распределение физической нагрузки в тхэквондо равномерно укрепляет мышечный скелет обучающегося. В результате тренировок обучающийся становится физически и психологически сильнее. Изучение сложных движений развивает концентрацию, внимание, а также координацию движений. На занятиях обучающийся учится дисциплине, и, что немаловажно, – самодисциплине, пониманию того, что результат напрямую зависит от качества работы. Кроме того, тхэквондо – это не только вид спорта или техника самообороны, но и в определенном смысле система духовной тренировки. Занятия тхэквондо развивают в обучающемся чувство справедливости, твёрдость и целеустремлённость.

Программа создавалась на основе «Учебной Программы Всероссийской Федерации Тхэквондо МФТ «Путь к успеху» Цилфидиса Л. К.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Обучающимся, регулярно занимающимся тхэквондо, часто приходится решать задачи, связанные не только с решением проблем внутри коллектива, но и осваивать новую культуру движений, которая с повышением их спортивного мастерства, становится все сложнее, требует внимательного изучения и необходимости вникнуть в суть. Кроме того улучшение техники, отражается как правило в появлении положительных эмоций. В результате постоянных занятий у обучающихся закрепляется положительное эмоциональное содержание, которое он переносит и на свое окружение за пределами спортивного зала.

Для гиперактивных детей, тхэквондо – прекрасный способ выхода энергии. В обратной же ситуации, когда ребенок растет застенчивым, слабым, болезненным, занятия тхэквондо помогут побороть в себе страхи, воспитать силу духа, стать более уверенными в себе и более общительными, поддержать слабое здоровье.

#### **Отличительные особенности программы:**

- программа направлена на приобретение обучающимися физических и технических навыков, в ходе тренировочного процесса посредством изучения новых технических элементов и наработки практики их применения;
- **программа является комплексной** - образовательный процесс включает в себя несколько компонентов: физическая подготовка, технические элементы, тактические навыки;
- **программа разноуровневая** - уровень освоения образовательной программы зависит от возможностей и способностей каждого учащегося, что отражается в количестве учебных часов, подборе набора технических элементов, сложности физических упражнений, для той или иной группы обучающихся в соответствии с уровнем их физических и технических данных;
- программа предусматривает возможность **зачисления детей** с высокими физическими данными **на второй год обучения базового уровня или на первый год продвинутого уровня.**
- программа **разделена на два блока** - **первый – основной блок** программы (36 недель) ориентирован на овладение обучающимися основными знаниями и умениями, развитие у них физических качеств. **Второй блок программы, реализуемый в летний период** (6 недель) представляет собой закрепление полученных навыков в практической отработке технических комплексов(Туль).
- **содержание программы предусматривает возможность организации образовательного процесса в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.**

- **учитывается региональный компонент.** В теоретический блок, третьего года обучения по программе, включены темы, посвященные изучению истории развития тхэквондо в Тюменской области, биографии выдающихся спортсмены и их достижений.

Данные отличительные особенности программы прослеживаются в основных содержательных линиях:

- развитие у обучающихся физических качеств (выносливости, реакции, координации, скоростно-силовых);
- наработка технических навыков;
- развитие морально-этических качеств;
- формирование опыта практического применения полученных навыков на соревнованиях.

**Адресат программы** – дети и подростки 7-17 лет.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы и количество часов, отведённых на каждый учебный год, указаны в таблице № 1.

**Таблица 1**

Год обучения	Общее количество часов	Теория	Практика
1 год (базовый уровень/продвинутый уровень)	168 часов/252 часа	30/52 часов	138/200 часов
2 год (базовый/продвинутый)	168/252 часа	30/42 часа	138/210 часов
3 год (базовый/продвинутый)	252/252 часа	52/52 часа	200/200 часов

**Модель организации образовательного процесса (режим занятий)  
по программе «Тхэквондо»  
Очная форма обучения**

**Таблица 2**

Год обучения	Общее количество часов в год	Периодичность Занятий	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю
1 год (базовый уровень)	168 часов	2 раза в неделю	2 занятия	90 мин. (45x2)	4 часа
1 год (продвинутый уровень)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	90 мин. (45x2)	6 часов
2 год (базовый уровень)	168 часов	2 раза в неделю	2 занятия	90 мин. (45x2)	4 часа
2 год (продвинутый уровень)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	90 мин. (45x2)	6 часов
3 год (базовый)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	90 мин. (45x2)	6 часов

3 год (продвинутый уровень)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	90 мин. (45x2)	6 часов
--------------------------------	----------	-----------------	-----------	-------------------	---------

*Очная форма обучения, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения*

**Таблица 2.1**

Год обучения	Общее количество часов в год	Периодичность Занятий	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю
1 год(базовый уровень)	168 часов	2 раза в неделю	2 занятия	60 мин. (30x2)	4 часа
1 год(продвинутый уровень)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	60 мин. (30x2)	6 часов
2 год (базовый уровень)	168 часов	2 раза в неделю	2 занятия	60 мин. (30x2)	4 часа
2 год (продвинутый уровень)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	60 мин. (30x2)	6 часов
3 год (базовый уровень)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	60 мин. (30x2)	6 часов
3 год (продвинутый уровень)	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	60 мин. (30x2)	6 часов

**Форма обучения** – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту – дистанционное обучение)

**Особенности организации образовательного процесса.**

- В секцию принимаются дети и подростки не имеющие противопоказаний к занятием физкультурой, с учётом медицинских рекомендаций, а так же дети и подростки нуждающиеся в исправление осанки, укреплении дыхательной системы при астме, укреплении иммунной системы, часто болеющие , гиперактивные дети.

- *Обучение по программе может осуществляться как посредством традиционных форм организации занятий, так и с применением дистанционных образовательных технологий – онлайн – занятия (веб – занятия, чат – занятия, виде, телеконференции).*

**Основные принципы обучения:**

*принцип сознательности* (направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом);

*принцип систематичности и последовательности* (определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе регулярности, планомерности и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки);

*принцип повторения* (направлен как на формирование новых умений и навыков, так и выработки практически необходимых устойчивых динамических стереотипов);

*принцип наглядности* (определяет необходимость формирования связи между чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении);

*принцип доступности и индивидуализации* (определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей ребенка, для успешного выполнения программного материала).

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** Развитие физических способностей обучающегося, формирование начальных знаний в области тхэквондо, а также выработка навыка работы в коллективе.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучать основам здорового образа жизни;
- изучать историю и философию тхэквондо;
- формировать навыки самообороны.

#### **Развивающие:**

- формировать устойчивый интерес к физической культуре и спорту в целом;
- развивать интерес к восточным единоборствам и к тхэквондо в частности;
- развивать координацию, гибкость, равновесие, общую физическую выносливость.
- обучать продуктивному использованию интернет-технологий
- обучать основам пользования персонального компьютера, работы в сети Internet (при дистанционном обучении).

#### **Воспитательные:**

- развивать морально-волевые качества личности;
- формировать этические и эстетические нормы поведения в обществе;
- развивать взаимоуважение, умение взаимодействовать в команде.
- формировать навыки организации самостоятельной работы

## 1.3.Ожидаемые результаты:

### **Предметные:**

- Овладение специальной терминологией;
- Знание истории Тхэквондо;
- Знание основных видов профилактики заболеваний и травм;
- Правильность выполнения различных физических упражнений;
- Выполнение основных технико-тактических упражнений;
- Правильное распределение своих сил для выполнения физических нагрузок;
- Поддержание уровня физической подготовленности;

### **Личностные:**

- Понимание необходимости здорового образа жизни
- Сформированная мотивация к занятиям тхэквондо;
- Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- Внимание, память, мышление, воображение;
- Выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- Стремление к достижению общего результата;

### **Метапредметные:**

- Коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- Чувство патриотизма;
- Чувство ответственности за общий результат;
- Организованность и пунктуальность.

## 1.4. Содержание программы

### Учебно-тематический план 1 год обучения Базовый уровень

№	Наименование раздела и темы программы	Кол-во часов			Формы организации занятий <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>	Формы аттестации (контроля) <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>
		Всего	Теория	Практика		
1.	Общие понятия, терминология, этикет в зале. Т.Б.	10	10	-	Беседа/Телеконференция	Викторина /онлайн тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	3	27	Беседа, практическое занятие/Видеоконференция	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео отчета
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	3	27	Беседа, практическое занятие/Телеконференция	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео отчета
4.	Техника базовая. Основы.	50	10	40	Беседа, практическое занятие/Веб – занятие	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео отчета
5.	Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств.	20	2	18	Беседа, практическое занятие/ Веб – занятие	Соревнования, Открытое занятие/онлайн – опрос
6.	Контрольное тестирование	4	-	4	Практическое занятие/Веб-занятие	Выполнение нормативов, опрос/Практические задания с



						предоставлен ем видео – отчета
7.	Отработка технических комплексов (Туль)	24	2	22	Беседа, практическое занятие/Веб- занятие	Выполнение подготовитель ных элементов /Практические задания с предоставлени ем видео – отчета
<b>Итого 1 год обучения:</b>		<b>168</b>	<b>30</b>	<b>138</b>		

## Содержание учебно-тематического плана Первый год обучения

### 1. Общие понятия, терминология, этикет в зале.Т.Б.

**Теория.** Обучающимся в форме беседы рассказывается (что такое спорт, что такое здоровый образ жизни), история и принципы тхэквондо его философия и этикет, правила техники безопасного поведения в зале.

### 2.Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория.**Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для развития ребенка.

**Практика.**Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения лежа на спине, поднятие корпуса из положения лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег.

### 3.Специальная физическая подготовка (СФП)

**Теория.**Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.**Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад) упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны в перед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат).

### 4. Техника базовая.Основы.

**Теория.**Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.**Базовая (начальная) техника тхэквондо (блоки, удары, стойки, постановка правильного дыхания и техники передвижения, основы технических комплексов.

### 5.Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств

**Теория.** Объяснение правил и целей игр, техники безопасности.

**Практика.** Реализация поставленных задач по средствам командных игр, эстафет.

### 6. Контрольное тестирование

**Практика:** Выполнение нормативов, практические задания по технике и тактике, опрос.

### 7. Отработка технических комплексов (Туль)

**Практика:** Изучение подготовительной техники выполнения основных технических элементов, устранение ошибок и недочетов в ее выполнении.

### *В результате первого года обучения базового уровня обучающийся должен освоить:*

Правила безопасного поведения в зале во время тренировочного процесса.

Правильное выполнение упражнений общефизического комплекса, правильное выполнение базовых элементов и техник тхэквондо;

Основы специальной физической подготовки;  
 Основы взаимодействия внутри коллектива.

**Учебно-тематический план  
 1-ого года обучения  
 Продвинутый уровень**

№	Наименование раздела и темы программы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всег	Теория	Практика		
1.	Общие понятия, терминология, этикет в зале.	15	15	-	Беседа/ Телеконференция	Викторина /онлайн тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	35	5	30	Беседа, практическое занятие/Видеоконференция	Выполнение нормативов/ Практические задания с предоставлением видео отчета
3.	Специальная физическая подготовка (СФП),	35	5	30	Беседа, практическое занятие/ Телеконференция	Выполнение нормативов/ Практические задания с предоставлением видео отчета
4.	Техника базовая.	100	20	80	Беседа, практическое занятие/Веб-занятие	Выполнение нормативов/ Практические задания с предоставлением видео отчета
5.	Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств.	27	5	22	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие	Соревнования, открытое занятие /Онлайн опрос,
6.	Контрольное тестирование	4	-	4	Практическое занятие/Веб-занятие	Выполнение нормативов, опрос/Практические задания с предоставлением видео отчета

						отчета
7.	Отработка технических комплексов (Туль)	36	2	34	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие	Выполнение подготовительных элементов /Практические задания с предоставлением видео – отчета
Итого 1 год обучения:		252	52	200		

### Содержание учебно-тематического плана Первого года обучения

#### 1. Общие понятия, терминология, этикет в зале. Т.Б.

**Теория.** Обучающимся в форме беседы рассказывается (что такое спорт, что такое здоровый образ жизни), история и принципы Тхэквондо его философия и этикет, правила техники безопасного поведения в зале.

#### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для развития ребенка.

**Практика.** Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения лежа на спине, поднятие корпуса из положения лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег, бег с ускорением, челночный бег, работа со скакалкой, подтягивания.

#### 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад, самостраховка из положения сидя на корточках, работа на координационной лестнице, работа с мячом ) упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны в перед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат).

#### 4. Техника базовая..

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Базовая (подготовительная) техника тхэквондо блоки, удары, стойки, необходимые для выполнения ф.к саджичируги, саджи магки, чонджитуль. Постановка правильного дыхания и техники передвижения.

#### 5. Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств

**Теория.** Объяснение правил и целей игр, техники безопасности.

**Практика.** Командные игры, эстафеты.

#### 6. Контрольное тестирование

**Практика:** Сдача нормативов, выполнение практических заданий на практику и на технику, опрос.

#### 7. Изучение и отработка технических комплексов Туль (от начального уровня до Желтого пояса.)

**Практика:** Совершенствование техники выполнения технических комплексов (туль), устранение ошибок и недочетов в ее выполнении.

**В результате первого года обучения продвинутого уровня учащийся должен освоить:**

Правила безопасного поведения в зале во время тренировочного процесса

Совершенствование техники выполнения упражнений общефизического комплекса,

правильное выполнение углубленных элементов и техник тхэквондо, основы ведения спортивного поединка;

Совершенствование и самоконтроль при выполнении специальной физической подготовки;

Навыки взаимодействия внутри коллектива, развитие лидерских качеств;

### Учебно-тематический план

#### 2 год обучения Базовый уровень

№	Наименование раздела и темы программы	Кол-во часов			Формы организации занятий <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>	Формы аттестации (контроля) <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>
		Всего	Теория	Практика		
1.	Общие понятия, терминология, этикет в зале.	10	10	-	Беседа/Телеконференция	Викторина/онлайн тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	3	27	Беседа, практическое занятие/Видеоконференция	Выполнение нормативов / Практические задания с предоставлением видео – отчета
3.	Специальная физическая подготовка (СФП),	30	3	27	Беседа, практическое занятие/Телеконференция	Выполнение нормативов / Практические задания с предоставлением видео – отчета
4.	Техника базовая. Основы.	50	10	40	Беседа, практическое занятие/Веб – занятие	Выполнение нормативов / Практические задания с предоставлением видео – отчета

5.	Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств.	20	2	18	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие	Соревнования, Открытое занятие /Онлайн опрос
6.	Контрольное тестирование	4	-	4	Практическое занятие/Веб-занятие	Выполнение нормативов, опрос/Практические задания с предоставлением видео – отчета
7.	Отработка технических комплексов (подготовительные элементы)	24	2	22	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие	Выполнение подготовительных элементов /Практические задания с предоставлением видео – отчета
Итого 1 год обучения:		168	30	138		

### Содержание учебно-тематического плана Второй год обучения

#### 1. Общие понятия, терминология, этикет в зале.

**Теория.** Обучающимся в форме беседы рассказывается (что такое спорт, что такое здоровый образ жизни), история и принципы Тхэквондо его философия и этикет, правила техники безопасного поведения в зале.

#### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для развития ребенка.

**Практика.** Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения лежа на спине, поднятие корпуса из положения лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег.

#### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад) упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны в перед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат).

#### 4. Техника базовая. Основы.

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Базовая (начальная) техника тхэквондо (блоки, удары, стойки, постановка правильного дыхания и техники передвижения, основы технических комплексов.

**5. Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств**

**Теория.** Объяснение правил и целей игр, техники безопасности.

**Практика.** Командные игры, эстафеты

**6. Контрольное тестирование**

**Практика:** Сдача нормативов, выполнение практических заданий на практику и на технику, опрос.

**7. Отработка технических комплексов (подготовительные элементы).**

**Практика:** Изучение подготовительной техники выполнения основных технических элементов, устранение ошибок и недочетов в ее выполнении.

**В результате второго года обучения базового уровня обучающийся должен освоить:**

Правила безопасного поведения в зале во время тренировочного процесса, соблюдение этикета.

Правильное выполнение упражнений общефизического комплекса, правильное выполнение базовых элементов и техник тхэквондо;

Основы специальной физической подготовки;

Основы взаимодействия внутри коллектива.

**Учебно-тематический план  
2 года обучения  
Продвинутый уровень**

№	Наименование раздела и темы программы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Общие понятия, терминология, этикет в зале.	15	15	-	Беседа/Телеконференция	Викторина /онлайн тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	35	5	30	Беседа, практическое занятие/Видеоконференция	Выполнение нормативов/ Практические задания с предоставлением видео отчета
3.	Специальная физическая подготовка (СФП),	35	5	30	Беседа, практическое занятие/ Телеконференция	Выполнение нормативов/ Практические задания с предоставлением видео отчета
4.	Техника базовая.	100	20	80	Беседа, практическое занятие/Веб	Выполнение нормативов/Практические

					– занятие	задания с предоставлением видео – отчета
5.	Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств.	27	5	22	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие	Соревнования, открытое занятие /Онлайн опрос
6.	Контрольное тестирование	4	-	4	Практическое занятие/Веб-занятие	Выполнение нормативов, опрос/Практические задания с предоставлением видео – отчета
7.	Отработка технических комплексов (Туль)	36	2	34	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие	Выполнение подготовительных элементов /Практические задания с предоставлением видео – отчета
Итого 2 год обучения:		252	52	200		

### Содержание учебно-тематического плана Второго года обучения

#### 1. Общие понятия, терминология, этикет в зале.

**Теория.** Обучающимся в форме беседы рассказывается (что такое спорт, что такое здоровый образ жизни), история и принципы Тхэквондо его философия и этикет, правила техники безопасного поведения в зале.

#### 2.Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для развития ребенка.

**Практика.** Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения лежа на спине, поднятие корпуса из положения лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег, бег с ускорением, челночный бег, работа со скакалкой, подтягивания.

#### 3.Специальная физическая подготовка (СФП)

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад, самостраховка из положения сидя на корточках, работа на координационной лестнице, работа с мячом ) упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны в перед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат).

#### 4. Техника базовая.

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Базовая (подготовительная) техника тхэквондо блоки, удары, стойки, необходимые для выполнения ф.к саджичируги, саджи магки, чонджитуль. Постановка правильного дыхания и техники передвижения.

**5. Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств**

**Теория.** Объяснение правил и целей игр, техники безопасности.

**Практика.** Командные игры, эстафеты.

**6. Контрольное тестирование.**

**Практика:** Сдача нормативов, выполнение практических заданий на практику и на технику, опрос.

**7. Изучение и Отработка технических комплексов Туль(начального уровня до Желтого пояса).**

**Практика:** Совершенствование техники выполнения технических комплексов (туль), устранение ошибок и недочетов в ее выполнении.

**В результате второго года обучения продвинутого уровня обучающийся должен освоить:**

Правила безопасного поведения в зале во время тренировочного процесса, соблюдение этикета.

Совершенствование техники выполнения упражнений общефизического комплекса, правильное выполнение углубленных элементов и техник тхэквондо, основы ведения спортивного поединка;

Совершенствование и самоконтроль при выполнении специальной физической подготовки;

Взаимодействия внутри коллектива, развитие лидерских качеств.

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

**Базовый уровень**

№	Наименование раздела и темы программы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий <i>Очная форма/Дис танционное обучение</i>	Формы аттестации (контроля) <i>Очная форма/Дист анционное обучение</i>
		Всего	Теория	Практика		
<b>Теоретический блок</b>						
1.	Общие понятия, терминология, этикет в зале.	5	5	-	Беседа/ Телеконфер енция	Викторина /онлайн тестирование
2.	История развития Тхэквондо в Тюменской области, выдающиеся спортсмены и их достижения	2	2	-	Беседа/ Телеконфер енция	Опрос/онлай н викторина, опрос
<b>Практический блок</b>						
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	25	5	30	Беседа, практическ ое занятие/Вид еоконферен ция	Выполнение нормативов/ Практически е задания с предоставлен ием видео –



						отчета
4.	Специальная физическая подготовка (СФП),	25	5	30	Беседа, практическое занятие/Телеконференция	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео – отчета
5.	Техника базовая.	128	28	100	Беседа, практическое занятие/Веб – занятие	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео – отчета
6.	Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств.	27	5	22	Беседа, практическое занятие/Веб – занятие	
7.	Контрольное тестирование	4	-	4	Практическое занятие/Веб – занятие	Выполнение нормативов, опрос/Практические задания с предоставлением видео – отчета
8.	Отработка технических комплексов Туль до Зеленого пояса	36	2	34	Беседа, практическое занятие/Веб-занятие	Выполнение подготовительных элементов /Практические задания с предоставлением видео – отчета
Итого 3 год обучения:		252	52	200		

### Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

#### 1. Общие понятия, терминология, этикет в зале.

**Теория.** Теория и принципы Тхэквондо его философия и этикет, правила техники безопасного поведения в зале.

#### 2. История развития Тхэквондо в Тюменской области, выдающиеся спортсмены и их достижения.

**Теория.** История появления и развития Тхэквондо в Тюменской области, турниры и соревнования, проводимые в Тюменской области (Кубок Югры, ЧиП Тюменской Области, )

ЧиП города Тюмени), биография и спортивные достижения выдающихся спортсменах и их в данном виде спорта.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для развития ребенка.

**Практика.** Совершенствование навыков полученных на первом и втором году обучения, силовые упражнения в парах, работа на выносливость.

### **4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Совершенствование навыков полученных на первом и втором году обучения, самостраховка из положения стоя и в движение, прыжковая техника (прыжки в высоту с места через препятствие, прыжки с разворотом).

### **5. Базовая техника.**

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Базовая (углубленная) техника тхэквондо (блоки, удары, стойки, необходимые для изучения ф.кдангун, досантуль. технические комплексы туль, тактика ведение спортивного поединка).

### **6. Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств**

**Теория.** Объяснение правил и целей игр, техники безопасности.

**Практика.** Командные игры, эстафеты.

### **7. Контрольное тестирование.**

**Практика:** Сдача нормативов, выполнение практических заданий на практику и на технику, опрос.

### **8. Отработка технических комплексов до Зеленого пояса.**

**Практика:** Совершенствование техники выполнения технических комплексов (туль), устранение ошибок и недочетов в ее выполнении.

***В результате третьего года обучения базового уровня обучающийся должен освоить и приобрести:***

Правила безопасного поведения в зале во время тренировочного процесса, соблюдение этикета.

Технику выполнения упражнений общефизического комплекса, правильное выполнение углубленных элементов и техник тхэквондо, тактику ведения спортивного поединка;

Навыки самоконтроля при выполнении общефизической и специальной физической подготовки;

Навыки взаимодействия внутри коллектива

Лидерские качества.

**Учебно-тематический план  
3 год обучения  
Продвинутый уровень**

№	Наименование раздела и темы программы	Кол-во часов			Формы организации и занятий <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>	Формы аттестации (контроля) <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>
		Всего	Теория	Практика		
<b><i>Теоретический блок</i></b>						
1.	Общие понятия, терминология, этикет в зале.	5	5	-	Беседа/Телеконференция	Викторина/онлайн тестирование
2.	История развития Тхэквондо в Тюменской области, выдающиеся спортсмены и их достижения	2	2	-	Беседа/Телеконференция	Опрос/онлайн викторина, опрос
<b><i>Практический блок</i></b>						
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	25	5	30	Беседа, практическое занятие/Видеоконференция	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео – отчета
4.	Специальная физическая подготовка (СФП),	25	5	30	Беседа, практическое занятие/Телеконференция	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео – отчета
5.	Техника базовая.	128	28	100	Беседа, практическое занятие/Веб – занятие	Выполнение нормативов/Практические задания с предоставлением видео – отчета
6.	Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств.	27	5	22	Беседа, практическое	

					ое занятие/ Веб занятие	
7.	Контрольное тестирование	4	-	4	Практическое занятие/Веб- занятие	Выполнение нормативов, опрос/Практи- ческие задания с предоставлен- ием видео – отчета
8.	Отработка технических комплексов Туль до Зеленого пояса	36	2	34	Беседа, практическое занятие/ Веб- занятие	Выполнение подготовител- ьных элементов /Практически- е задания с предоставлен- ием видео – отчета
Итого3 год обучения:		252	52	200		

### Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

#### 1. Общие понятия, терминология, этикет в зале.

**Теория.** Обучающимся в форме беседы рассказывается (что такое спорт, что такое здоровый образ жизни), история и принципы Тхэквондо его философия и этикет, правила техники безопасного поведения в зале.

#### 2. История развития Тхэквондо в Тюменской области, выдающиеся спортсмены и их достижения.

**Теория.** История появления и развития Тхэквондо в Тюменской области, турниры и соревнования, проводимые в Тюменской области (Кубок Югры ,ЧиП Тюменской Области , ЧиП города Тюмени), биография и спортивные достижения выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

#### 3.Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для развития ребенка.

**Практика.** Совершенствование навыков полученных на первом и втором году обучения, силовые упражнения в парах, работа на выносливость.

#### 4.Специальная физическая подготовкаСФП

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Совершенствование навыков полученных на первом и втором году обучения, самостраховка из положения стоя и в движение, прыжковая техника (прыжки в высоту с места через препятствие, прыжки с разворотом).

#### 5. Базовая техника.

**Теория.** Объяснение правильности выполнения упражнений, техники безопасности и важности данных упражнений для занятий тхэквондо.

**Практика.** Базовая (углубленная) техника тхэквондо (блоки, удары, стойки, необходимые для изучения ф.кдангун, досантуль технические комплексы туль, тактика ведение спортивного поединка).

## **6. Развитие навыков работы в команде и лидерских качеств**

**Теория.** Объяснение правил и целей игр, техники безопасности.

**Практика.** Командные игры, эстафеты.

## **7. Контрольное тестирование.**

**Практика:** Сдача нормативов, выполнение практических заданий на практику и на технику, опрос.

## **8. Отработка технических комплексов до Зеленого пояса.**

**Практика:** Совершенствование техники выполнения технических комплексов (туль), устранение ошибок и недочетов в ее выполнении.

## **В результате третьего года обучения продвинутого уровня обучающийся должен освоить и приобрести:**

Правила безопасного поведения в зале во время тренировочного процесса, соблюдение этикета.

Технику выполнения упражнений общефизического комплекса

Технику выполнения углубленных элементов и техник тхэквондо, тактику ведения спортивного поединка;

Навыки самоконтроля при выполнении общефизической и специальной физической подготовки;

Навыки взаимодействия внутри коллектива

Лидерские качества

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Продолжительность учебного года: 9 месяцев (основной раздел программы), 1,5 месяца (летний краткосрочный раздел программы)

Начало учебных занятий для всех групп, вне зависимости от года обучения – 1 сентября.

Количество учебных недель – 42.

Количество учебных дней – 84 дня (для групп, занимающихся 2 раза в неделю), 126 дней (для групп, занимающихся 3 раза в неделю).

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 15.07 по 31.08.

### **2.2. Условия реализации программы:**

#### **Материально-технические условия.**

- Оборудование спортзала, маты, шведские стенки  
- Дополнительное снаряжение (макивары, лапы, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики)

- Персональный компьютер (дистанционное обучение)

- Веб- камера, микрофон, колонки (дистанционное обучение)

#### **Информационное обеспечение.**

- Учебная программа Всероссийской Федерации Тхэквондо ИТФ «Путь к успеху» 2014г. Пособия по ОФП

- Группа «ВКонтакте» ([https://vk.com/sk\\_taifun](https://vk.com/sk_taifun)), приложения-мессенджера Viber (Организация общения с детьми и родителями при дистанционном обучении)

- Сервис Zoom (Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет при дистанционном обучении)

### **Методические условия.**

- Видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий.

### **- Кадровые условия:**

- Педагог дополнительного образования в области физвоспитания с технической квалификацией по Тхэквондо не ниже Идана.

## **2.3. Формы аттестации**

Контроль за результатом освоения обучающимися содержания программы, осуществляется в нескольких видах:

### **1. Текущий контроль**

*Форма контроля:* Проверка домашних заданий, оценка работы на занятии.

Беседа с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование, рецензирование работы обучающегося, взаимопомощь обучающихся в форуме, текстовая и аудио рецензия (дистанционное обучение)

**2.Промежуточный контроль.** Проводится в конце первого полугодия на 1,2,3 году обучения.

*Форма контроля:* Контрольный урок(практические задания), открытый урок, участие в соревнованиях, фестивалях.

Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, онлайн соревнования (дистанционное обучение)

**3.Итоговый контроль.** Проводится в конце 1,2,3 года обучения.

*Форма контроля:* Контрольный урок (практические задания, опрос), открытый урок, участие в соревнованиях, семинарах различного уровня.

Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла, практические задания с предоставлением видео отчета (дистанционное обучение)

Для **вновь поступивших обучающихся** предусмотрен **входной контроль (предварительная диагностика)**, который не связан с диагностикой уровня освоения содержания программы, но необходим для выявления у обучающихся физических качеств и технических навыков.

*Форма контроля:* практические задания

**Способы фиксации результатов:** Портфолио обучающихся (дипломы, грамоты, благодарности). Журнал посещаемости

## **2.4. Оценочные материалы**

Данный раздел программы включает в себя разработанные теоретические и практические задания, предназначенные для выявления у обучающихся уровня освоения содержания программы, которое осуществляется по результатам промежуточного и итогового контроля. А так же включает в себя практические задания для вновь поступающих обучающихся всекция с целью выявления требуемых на начало обучения знаний и умений, дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

**Входной контроль.**

(тестирование)

*Практические задания*

**Цель** тестирования - определение у обучающихся физических качеств и технических навыков.

**Задание 1.**

Педагог предлагает обучающемуся выполнить физические упражнения и технические элементы.

Критерии оценки

Таблица 3

Результаты выполнения контрольных нормативов

Упражнения	Кол-во повторений на уровень		
	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
Подъем корпуса в упоре на руках (отжимание)	менее 5	5-8	более 8
Приседание за 30 сек	менее 10	10-20	более 20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)	менее 5	5-10	более 10
Прыжок в длину с места	До 30см	30-50см	Более 50см
Прохождения полосы препятствий	Более 30сек	20-30 сек	Менее 20сек
Подъем корпуса из положения лежа на животе (лодочка)	менее 5	5-10	более 10
Формирование кулака, прямой удар рукой	неправильно выполняются все элементы	не правильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно

Для определения общего уровня у поступающего на обучение по Программе «Тхэквондо» все баллы суммируются, набранные - 7-9 баллов соответствуют низкому уровню, 10-16 баллов – среднему уровню, 17-21 балл высокому уровню.

**Промежуточный контроль**

Задания по практическому блоку для 1,2,3 года обучения

Критерии оценки

Таблица 4

Результаты выполнения контрольных нормативов

Упражнения	Кол-во повторений на уровень		
	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
<b>1 год обучения</b>			
Подъем корпуса в упоре на руках (отжимание)	менее 5	5-8	более 8
Приседание за 30 сек	менее 10	10-20	более 20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)	менее 5	5-10	более 10

Прыжок в длину с места	До 30см	30-50см	Более 50см
Прохождения полосы препятствий	Более 30сек	20-30 сек	Менее 20сек
Подъем корпуса из положения лежа на животе (лодочка)	менее 5	5-10	более 10
формирование кулака, прямой удар рукой	неправильно выполняются все элементы	не правильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно
2 год обучения			
Подъем корпуса в упоре на руках (отжимание)	менее 8	8-12	более 12
Приседание за 30 сек	менее 15	15-25	более 25
Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)	менее 10	10-15	более 15
Прыжок в длину с места	До 50см	50-80см	Более 80см
Тест на гибкость(шпагат)	Более 30см	20-30 см	Менее 20см
Подъем корпуса из положения лежа на животе (лодочка)	менее 10	10-15	более 15
выполнение прямого удар рукой из базовой стойки	неправильно выполняются все элементы	не правильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно
3 год обучения			
Подъем корпуса в упоре на руках (отжимание)	менее 15	15-20	более 20
Приседание за 30 сек	менее 20	20-25	более 25
Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)	менее 15	15-20	более 20
Прыжок в длину с места	До 60см	60-90см	Более 90см
Тест на гибкость(шпагат)	Более 20см	20-10 см	Менее 10см
Подъем корпуса из положения лежа на животе (лодочка)	менее 15	15-20	более 20
выполнение формального технического комплекса Туль	неправильно выполняются все элементы	не правильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно

Для определения общего уровня у поступающего на обучение по программе «Тхэквондо» все баллы суммируются, Набранные - 7-9 баллов соответствуют низкому уровню, 10-16 баллов – среднему уровню, 17-21 балл высокому уровню.



### Итоговый контроль

Задания по практическому блоку для 1,2,3 года обучения

Критерии оценки

Таблица 5

Результаты выполнения контрольных нормативов

Упражнения	Кол-во повторений на уровень		
	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
<b>1 год обучения</b>			
Подъем корпуса в упоре на руках (отжимание)	менее 8	8-12	более 12
Приседание за 30 сек	менее 15	15-25	более 25
Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)	менее 10	10-15	более 15
Прыжок в длину с места	До 50см	50-80см	Более 80см
Тест на гибкость(шпагат)	Более 30см	20-30 см	Менее 20см
Подъем корпуса из положения лежа на животе (лодочка)	менее 10	10-15	более 15
выполнение прямого удар рукой из базовой стойки, передвижение в стойках	неправильно выполняются все элементы	не правильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно
<b>2 год обучения</b>			
Подъем корпуса в упоре на руках (отжимание)	менее 15	15-20	более 20
Приседание за 30 сек	менее 20	20-25	более 25
Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)	менее 15	15-20	более 20
Прыжок в длину с места	До 60см	60-90см	Более 90см
Тест на гибкость(шпагат)	Более 20см	20-10 см	Менее 10см
Подъем корпуса из положения лежа на животе (лодочка)	менее 15	15-20	более 20
выполнение формального технического комплекса Туль	неправильно выполняются все элементы	не правильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно
<b>3 год обучения</b>			
Подъем корпуса в упоре на руках	менее 20	20-25	более 25

(отжимание)			
Приседание за 30 сек	менее 25	25-30	более 30
Подъем корпуса из положения лежа на спине (пресс)	менее 20	20-25	более 25
Прыжок в длину с места	До 90см	90-120см	Более 120см
Тест на гибкость(шпагат)	Более 10см	10-5см	полный шпагат
Подъем корпуса из положения лежа на животе (лодочка)	менее 20	20-25	более 25
выполнение формального технического комплекса Туль	неправильно выполняются все элементы	не правильно выполняется один из элементов	все элементы выполняются правильно

Для определения общего уровня у поступающего на обучение по программе «Тхэквондо» все баллы суммируются, Набранные - 7-9 баллов соответствуют низкому уровню, 10-16 баллов – среднему уровню, 17-21 балл высокому уровню.

## Задание 2. Опросник. Терминология

(1 год обучения)

1. Назовите Основателя Тхэквондо.
2. Когда и где было основано Тхэквондо.
3. Что обозначает Тхэквондо.
4. Счет до 10.
5. Название основных стоек. (Стойка ходьбы, параллельная стойка, стойка внимания)
6. Название технических элементов (прямой удар рукой, нижний блок предплечьем)
7. Когда можно применять полученные навыки?

(2 год обучения)

1. В каком году проводился первый чемпионат мира.
2. Что такое «Гуп», что такое «Дан»
3. Какие цвета поясов существуют, что они символизируют.
4. Название стоек (L-образная стойка, стойка всадника)
5. Название технических элементов (нижний блок ребром ладони, блок наружу внутренней частью предплечья)
6. Название прямого пробивающего удара ногой.
7. Что такое туль.

(3 год обучения)

1. дата основания Европейской федерации Тхэквондо.
2. Клятва Тхэквондиста.
3. Принципы Тхэквондо.
4. Правила Судейства по туль.

5. Основы здорового образа жизни, правильное питание и режим дня.
6. Название первого и второго тула, что они означают.
7. Сколько движений в первом, втором туле.

Критерии оценки

Высокий уровень 3 балла – Правильный ответ на 6-7 вопросов

Средний уровень 2 балла – Правильный ответ на 5 вопросов

Низкий уровень 1 балл – Правильный ответ на 4 и меньше вопросов

## **2.5. Методические материалы**

*Методы обучения*

1. Словесные
2. Наглядные
3. Практические
4. Объяснительно – иллюстративный
5. Репродуктивный

*Методы воспитания:*

Поощрение и стимулирование

Убеждение

***Формы организации образовательного процесса***

Групповая

Подгрупповая

В парах

Индивидуальная.

***Формы организации учебного занятия:***

Практическое занятие.

Турниры и соревнования

Открытое занятие

Беседа.

Видеоуроки, веб – занятия, чат – занятия, видеоконференции, вебинары.

***Формы организации самостоятельной работы обучающихся:***

Тесты, домашние задания, самостоятельные работы.

***Алгоритм типового учебного занятия:***

1. Подготовительная часть: Общеразвивающие упражнения, Беговые упражнения, Подвижная игра

2. Основная часть: Упражнения координационной лестнице, Упражнение Эстафета, Игра «ворота».

3. Заключительная часть: Упражнения на гибкость и расслабление. Подведение итогов

### **Раздел 3. Список литературы**

- 1.Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990
- 2.Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика Тхэквондо и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 1999. – 101 с.
- 3.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана;
- 4.Тактика ведения спаринга в Тхэквондо-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 2000. \_ 107с.
- 5.Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М.: - 1997 – 416с.
- 6.Цилфидис Л.К. Педагогическое взаимодействие как условие формирования личности вТхэквондо. Дис. ...канд. пед. Наук. – М.: 1998. - 147 с.
- 7.Цилфидис Л.К. Принципы педагогического взаимодействия учителя и учеников в Тхэквондо. Юбилейный сборник научных трудов молодых учёных и студентов РГАФК, посвящённый 80-летию академии-М.: Физкультура , образование и наука. 1998.-260с
- 8.ЧойХонг Хи Тхэквондо (Корейское искусство самообороны) /Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1993. - 763 с.
- 9.Энциклопедия развивалок–М.Эксмо 2012г.(Ребенок. Развивающие игры)

## Приложения

### Приложение 1

#### **Инструкция по технике безопасности на занятиях по единоборствам**

Заниматься на тренировках по единоборствам можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

1. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувиркаться на матах, висеть на боксерской груше, апперкотной подушке, прыгать вниз с лестницы, сидеть на полке для инвентаря. Нельзя включать самостоятельно свет, систему кондиционирования, лезть без разрешения в аптечку.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера с тренировки домой, предварительно позвонив родителям или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии. 5. Никто не должен

приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал, сообщить родителям и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Соблюдать определённый Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку .

9. При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

