Департамент образования Администрации городского округа Самара

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
методического совета
от «_31___» __05___ 2023г
Протокол № ___4_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦЭВДМ г.о. Самара
И. Ф. Шамина
Приказ № 573/02-од ____
«_05___» __06___ 2023_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мир тхэквондо»
(продвинутый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-10, 11-13, 14-18 лет

Срок реализации 2 года

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
МБУ ДО ЦЭВДМ г.о.Самара
Айдамирова Галина Юрьевна
Айдамиров Наил Рамизович

Самара, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

1. Пояснительная записка…… 3
2. Учебный план…… 11
3. Учебно-тематический план …….....12
4. Ресурсное обеспечение программы…… ……. 32
5. Список литературы ……33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется с 2020 года. Данная программа является редакцией 2023 года.

Программа знакомит ребенка с различными направлениями такого восточного единоборства, как Тхэквондо: ударная и блокирующая техника рук и ног, дополнительно оснащенная прыжками и разворотами, что придает сложность и эффектность движениям, а также демонстрирует профессионализм спортсмена, технические комплексы (туль), в которые с повышением спортивной квалификации добавляются новые сложные и интересные движения и переходы, различные тактики ведения спарринга, силовое разбивание и специальная техника- одни из самых зрелищных направлений Тхэквондо, а также командные виды данных дисциплин.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 06.11.2019, в ред. Приказа министерства образования и науки Самарской области N 379-од)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09- 3242;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 №МО/1141-ТУ);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04);

- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

- Методические рекомендации по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации) (ГБОУ ДО СО СОДДЮТ, 2021 г.)

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей и молодёжи» г.о. Самара.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – продвинутый.

Актуальность. Большое внимание на занятиях уделяется индивидуальным особенностям каждого ребенка, в ходе чего каждый ученик имеет возможность развивать и совершенствовать свои данные и показатели при помощи различных методик и упражнений, которые развивают не только физические данные ребенка, но и память, координацию, реакцию и контроль над своими эмоциями. На сегодняшний день это очень актуально, поскольку в современных условиях детская психика подвергается различным внешним факторам, которые не всегда позитивно влияют на развитие ребенка, плюс ко всему, в связи с проблемой чрезмерного времяпрепровождения детей за компьютерами, телефонами и т.д. детский организм не получает достаточной физической нагрузки для активного и здорового развития.

Новизна программы. Наряду с работой над техническими навыками Тхэквондо развивается и общая физическая подготовка ребенка, его растяжка, гибкость, скорость, координация, выносливость и др. Таким образом, программа является комплексной и общеразвивающей, в этом заключается ее отличительная особенность. Перед учащимися раскрывается весь спектр направлений Тхэквондо, в которых они могут показать свои физические данные и проявить свой потенциал.

Тхэквондо дает ребенку необходимую сбалансированную и равномерную физическую нагрузку, учит дисциплине, самоконтролю, уважению к старшим, к сопернику и к себе самому, воспитывает силу духа, кроме того, удовлетворяется потребность детей в общении со своими сверстниками, а также развивается умение работать в команде, справляться с волнением, брать на себя ответственность и многое другое.

Благодаря разделению программы на модули, ребенок имеет возможность осваивать Тхэквондо поэтапно, получать желаемые навыки и повышать свой уровень физической подготовки.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что комплексный подход к изучению программы предполагает формирование ключевых компетентностей:

- научить основам философии единоборства, таким как почтительность, непоколебимость духа, самообладание и др;
- научить решению задач, при работе в команде и индивидуально;
- научить контролировать свои движения, их четкость, резкость и силу при выполнении технических элементов;

- повысить спортивную квалификацию и уровень физического развития ребенка;

- способствовать развитию индивидуальности спортсмена, путем составления им самостоятельных связок технических элементов, применяемых в спарринге;

- научить ребенка контролировать свои эмоции, справляться с волнением и страхом.

Педагогическая целесообразность. Освоение материала, в основном, происходит в процессе практической деятельности. Преподавание материала ведется с постепенным усложнением. По каждому учебному этапу программы объяснение тренером теоретического материала подкрепляется непосредственной практической и наглядной работой учащихся, что дает детям возможность систематично и последовательно приобретать умения, закреплять и применять теоретические сведения на практике. Использование дифференцированного подхода на занятии позволяет адаптировать учебный тренировочный процесс к познавательным возможностям каждого учащегося. Предъявляемые тренером требования соответствуют уровню развития учащегося.

Тренер использует адекватные методы и формы обучения, определяет характер и степень дозировки необходимой помощи со своей стороны. Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа предполагает работу над индивидуальными и коллективными формами как одну из форм развития интереса к искусству Тхэквондо, независимо от знаний и умений детей.

В процессе обучения у ребенка формируется чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и самодостаточно проявляются их личные способности в индивидуальной работе. Участие в семинарах, аттестациях и соревнованиях различного уровня способствует непрерывному росту и совершенствованию подготовки учащихся детского объединения.

Цель программы: развитие умений и навыков спортсмена в рамках Тхэквондо посредством включения в активную спортивно-познавательную деятельность в различных направлениях единоборства.

Задачи.

Обучающие:

- способствовать закреплению знаний в области Тхэквондо;

- закрепить и повысить знания и умения в области каждого из направлений единоборства;
- расширить арсенал блокирующей и ударной техники рук и ног, а также повысить общую техническую грамотность спортсмена;

- способствовать развитию спортсмена по всем дисциплинам, уделяя особое внимание тем, к которым ребенок предрасположен в большей степени.

Развивающие:

- способствовать развитию таких качеств, как самообладание, целеустремленность, умение преодолевать себя, смелость, выносливость, ловкость, скорость, точность, координация и др.;
- способствовать развитию реакции зрения, памяти, способности удерживать внимание;
- способствовать развитию коммуникативных способностей детей, умения достигать взаимопонимания, сотрудничества для достижения общих результатов.

Воспитательные:

- способствовать формированию ценностного отношения к труду и саморазвитию;

- способствовать воспитанию инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности;

- способствовать освоению социальных норм и правил поведения, оказывать помощь в социализации учащихся.

Возраст детей. Рекомендуемый возраст детей для освоения программы «Мир Тхэквондо» - 8-10, 11-13, 14-18 лет.

Психолого-возрастные особенности.

8-10 лет. Это период детства, ведущей в котором становится учебная деятельность. Важное место в общей структуре учебной деятельности занимают действия контроля и оценки, которые позволяют школьникам тщательно проследить правильное выполнение учебных действий, а затем выявить и оценить успешность решения всей учебной задачи. Основным новообразованием младшего школьного возраста является отвлеченное словесно-логическое и рассуждающее мышление, возникновение которого существенно перестраивает другие познавательные процессы детей; так, память в этом возрасте

становится мыслящей, а восприятие - думающим. Благодаря такому мышлению, памяти и восприятию дети способны в последующем успешно осваивать подлинно научные понятия и оперировать ими. Другим важным новообразованием этого возраста можно назвать умение детей произвольно регулировать свое поведение и управлять им, что становится важным качеством личности ребенка.

11-13 лет. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя.

14-16 лет. Психологические, личностные изменения у подростка происходят неравномерно. Подросток заявляет о себе, как о взрослом человеке, но порой совершает детские поступки. Это связано с тем, что подростки еще не имеют хорошо усвоенных взрослых форм поведения, взрослых «заготовок» поведения. Именно поэтому часто в своих фантазиях и высказываниях подросток описывает более решительные действия, а в реальности уступает ситуации и не всегда владеет ей. Потребность в признании собственной взрослости в этом возрасте максимальна, а социальная жизнь, которую ведет подросток, в основе своей остается прежней: ребенок также ходит в школу, делает домашние задания, общается с друзьями и семьей. Эта потребность в изменениях и невозможность их совершить зачастую вызывает конфликты подростка с родителями и учителями. Дети в этом возрасте – это «гипертрофированные», преувеличенные взрослые, которые на все имеют свое мнение, без конца его высказывают и не готовы учитывать мнение других людей.

17–18 лет – это время перехода к самостоятельности, период самоопределения, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. Жизнедеятельность в этот период усложняется: расширяется диапазон социальных ролей и интересов, появляется все больше взрослых ролей с соответствующей им мерой самостоятельности и ответственности. В это время вырабатываются ценностные ориентации, складывается мировоззрение как система обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях и самом себе и готовность руководствоваться им в деятельности. Направленность на будущее, ощущение расцвета физических и интеллектуальных возможностей, открывающихся горизонтов создают у юношей и

девушек оптимистическое самочувствие, повышенный жизненный тонус. Общее эмоциональное самочувствие становится более ровным, чем у подростков младшего возраста. Однако юность – это и период, которому свойственны противоречивые переживания, внутреннее недовольство, тревожность, метания, но они менее демонстративны, чем в более раннем возрасте. Эмоциональная сфера в юности становится значительно богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний, повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию.

Срок реализации программы. Срок реализации программы «Мир Тхэквондо» составляет 2 года, продолжительность учебных занятий – 36 недель в год, учебная нагрузка – 4 часа в неделю. Количество часов в год – 144 часа.

Основная **форма** учебных занятий – групповая (тренировка, показательные выступления, аттестация). Численность учащихся в группе до 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Продолжительность одного академического часа - 40 минут, с перерывом – 10 минут.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения.

К концу года учащиеся должны

Знать:

- Что такое Тхэквондо, различать разные виды единоборств, знать историю Тхэквондо.
- Правила поведения внутри тренировочного процесса.
- Процедуру аттестации и значение поясов.
- Название и назначение ударных и блокирующих поверхностей рук и ног, название самих блоков, захватов, ударов, стоек и их применение, умение считать на корейском языке и оперировать всеми необходимыми терминами, которые соответствуют их спортивной квалификации.
- Правила безопасности при выполнении упражнений в непосредственном контакте с другим учеником.

Уметь:

- Уметь садиться на шпагат.

- Уметь отжиматься, правильно выполнять присед, подъем туловища и другие упражнения.
- Уметь выполнять соединения различных блоков, стоек и ударов для выполнения единого технического комплекса (туль).
- Разные техники ведения спарринга и применение различных атак и контратак, отработанных в парах, включая индивидуально разработанные связки.

2 год обучения.

К концу года учащиеся должны

Знать:

- Что такое Тхэквондо, различать разные виды единоборств, знать историю Тхэквондо.
- Правила поведения внутри тренировочного процесса.
- Процедуру аттестации и значение поясов.
- Название и назначение ударных и блокирующих поверхностей рук и ног, название самих блоков, захватов, ударов, стоек и их применение, умение считать на корейском языке и оперировать всеми необходимыми терминами, которые соответствуют их спортивной квалификации.
- Правила безопасности при выполнении упражнений в непосредственном контакте с другим учеником.

Уметь:

-Уметь садиться на шпагат.
-Уметь отжиматься, правильно выполнять присед, подъем туловища и другие упражнения.
- Уметь выполнять соединения различных блоков, стоек и ударов для выполнения единого технического комплекса (туль).
- Разные техники ведения спарринга и применение различных атак и контратак, отработанных в парах, включая индивидуально разработанные связки.
- Уметь выполнять связки технических элементов из любого количества ударов, разных уровней сложности.

Критерии и способы определения результативности.

Критерии и способы определения результативности: работа на тренировках, участие в мероприятиях (концертах, показательных выступлениях, семинарах, аттестациях, соревнованиях). Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: начальный (открытый урок на одну из тем, отработанных в ходе тренировок), промежуточный (показательные выступления), итоговый контроль (аттестация).

Формы аттестации. Формы подведения итогов реализации программы: открытые занятия, показательные выступления, аттестации, соревнования. Форма подведения итогов реализации программы – аттестация.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Модуль 1 «От новичка к опытному спортсмену»	7	41	48
	Модуль 2 «Развитие и рост»	5	43	48
	Модуль 3 «Стремление к победам»	4	44	48
	Итого	16	128	144

2 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Модуль 1 «Путь к высоким поясам»	9	39	48
	Модуль 2 «Терпение и труд»	7	41	48
	Модуль 3 «Стремление к совершенству»	7	41	48
	Итого	23	121	144

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 1 «От новичка к опытному спортсмену»

Модуль «От новичка к опытному спортсмену» относится к историко-теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений. Целевая направленность модуля состоит в том, чтобы раскрыть перед учащимся весь спектр дисциплин Тхэквондо, развить уровень его физической подготовки, повысить техническую и спортивную квалификацию ребенка. Модуль «От новичка к опытному спортсмену» даёт возможность повышать свой спортивный уровень, совершенствуя свои навыки и умения при помощи изучения различных технических элементов и комплексов, следующих за базовым уровнем сложности.

Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- познание единой понятийной системы, которая представляет собой набор понятий и обозначений на корейском языке, на котором можно говорить в процессе занятий;

- формирование понимания идеологии и порядка внутри системы тренировок;

- активизирование умения решать конфликты мирным путем;

- развитие растяжки и общей физической подготовки ребенка;

- повышение спортивной квалификации ребенка.

Цель:

- развитие физических способностей ребенка, получение ребенком соревновательного опыта, воспитание активного, внимательного, ответственного спортсмена и ученика.

Задачи:

- сформировать интерес к Тхэквондо;

- воспитать основы культуры поведения ребенка, как ученика в процессе тренировок и спортсмена во всей системе единоборства;

- заложить практические технические знания и умения.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен знать**:**

- понятия и термины Тхэквондо, соответствующие его спортивной квалификации, их произношение на корейском языке и отличия;

- теорию ведения и правила оценивания различных дисциплин (туль, спарринг, сила удара).

Учащийся должен уметь**:**

- применять полученные знания в практической деятельности;

- выполнять технические элементы, соответствующие своей спортивной квалификации;

- выполнять технические комплексы, соответствующие своей спортивной квалификации (тули);

-выполнять связки по лапам\макиварам в атаках\контратаках;

- вести спарринг в различных тактиках;

- выполнять необходимый минимум, соответствующий своей спортивной квалификации, в рамках дисциплины «сила удара»;

- выполнять упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища - работа на пресс и др.);

- выполнять упражнения на скорость, силу, выносливость, статику и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ № 1

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Беседа
2	Туль	1	7	8	Опрос
3	Удары с разворота	1	3	4	Наблюдение
4	Удары в прыжке	1	3	4	
5	Сила удара	1	3	4	
6	Промежуточный контроль		2	2	Открытое занятие
7	Спарринг		6	6	Наблюдение
8	Работа на силу и выносливость		2	2	
9	Связки, новые перемещения и движения	1	1	2	

10	Связки, отработка новых элементов		4	4	
11	Работа на скорость и точность		2	2	Наблюдение
12	Повторение изученного материала.		6	6	Опрос
13	Аттестация.		2	2	Подведение итогов
Итого:		7	41	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Туль.

Теория. Практика: туль.

Тема 3. Удары с разворота

Теория Практика: удары с разворота удары с разворота

Тема 4. Удары в прыжке

Теория. Практика: удары в прыжке

Тема 5. Сила удара

Теория. Практика: удары в прыжке

Тема 6. Промежуточный контроль

Тема 7. Спарринг

Теория. Практика: спарринг

Тема 8. Работа на силу и выносливость

Практика: ОФП.

Тема 9. Связки, новые перемещения и движения

Теория. Практика: связки, атака + контратака

Тема 10. Связки, отработка новых элементов

Практика: связки, атака + контратака

Тема 11. Работа на скорость и точность

Практика: растяжка.

Тема 12. Повторение изученного материала.

Практика: повторение изученного материала.

Тема 13. Аттестация

Практика: подведение итогов.

Модуль 2 «Рост и развитие»

Модуль «Рост и развитие» является вторым модулем дополнительной общеразвивающей программы «Мир Тхэквондо» в области восточного боевого искусства Тхэквондо. Относится к историко-теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений. Целевая направленность модуля «Рост и развитие» - полноценный рост и комплексное развитие различных умений и навыков учащегося в рамках Тхэквондо.

Модуль «Рост и развитие» подразумевает качественную проработку технических элементов и комплексов, развитие физических показателей ребенка, рост его результатов и квалификации.

Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- умение апеллировать единой системой понятий, которая представляет собой набор понятий и обозначений на корейском языке, на котором можно говорить в процессе занятий;

- понимание идеологии и порядка внутри системы тренировок и всего спорта в общем;

- активизирование умения решать конфликты мирным путем;

- активизирование умения работать в парах и команде;

- развитие скорости и силы ребенка;

- развитие памяти ребенка, путем повторения и запоминания усложняющихся технических комплексов;

- развитие ударной и блокирующей техники в спарринге и туле.

Цель: формирование теоретических и прикладных знаний о Тхэквондо, развитие физических способностей, воспитание активного, внимательного, ответственного спортсмена и ученика.

Задачи:

- развить интерес к Тхэквондо;

- воспитать основы культуры поведения ребенка, как ученика в процессе тренировок и спортсмена во всей системе единоборства;

- освоить системы упражнений (элементы индивидуальных дисциплин, работа в парах более сложного уровня), направленных на развитие у ребёнка многообразного спектра личного физического потенциала.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен **знать:**

- понятия и термины Тхэквондо, соответствующие его спортивной квалификации, их произношение на корейском языке и отличия;

- теорию ведения и правила оценивания различных дисциплин (туль, спарринг, сила удара).

Учащийся должен **уметь:**

- применять полученные знания в практической деятельности;

- выполнять технические элементы, соответствующие своей спортивной квалификации;

- выполнять технические комплексы, соответствующие своей спортивной квалификации (тули);

- выполнять связки по лапам\макиварам в атаках\контратаках;

- вести спарринг в различных тактиках;

- выполнять необходимый минимум, соответствующий своей спортивной квалификации, в рамках дисциплины «сила удара»;

- выполнять упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища - работа на пресс и др.);

- выполнять упражнения на скорость, силу, выносливость, статику и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ №2

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Беседа
2	Туль, новые стойки и перемещения		4	4	Наблюдение
3	Туль, новые удары и блоки	1	5	6	
4	Промежуточный контроль		2	2	Открытое занятие
5	Растяжка		4	4	
6	Связки	1	3	4	
7	Спарринг		10	10	Наблюдение
8	Работа на скорость и точность		2	2	
9	ОФП		2	2	
10	Работа на движение и дистанцию		2	2	
11	Работа на статику и равновесие	1	1	2	
12	Туль		2	2	
13	Сила удара		2	2	
14	Повторение изученного материала.		2	2	Опрос
15	Аттестация.		2	2	Подведение итогов
Итого:		5	43	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Туль, новые стойки и перемещения

Теория. Практика: туль.

Тема 3. Туль, новые удары и блоки

Теория. Практика: туль.

Тема 4. Промежуточный контроль

Практика: спарринг

Тема 5. Растяжка

Практика: растяжка.

Тема 6. Связки

Теория. Практика: связки

Тема 7. Спарринг

Практика: сила удара

Тема 8. Работа на скорость и точность

Практика: развитие скорости и точности

Тема 9. ОФП.

Практика: ОФП.

Тема 10. Работа на движение и дистанцию

Практика: работа на движение и контроль дистанции

Тема 11. Работа на статику и равновесие

Практика: работа на статику и равновесие

Тема 12. Туль

Практика: туль.

Тема 13. Сила удара

Практика: развитие силы и выносливости

Тема 14. Повторение изученного материала.

Практика: повторение изученного материала.

Тема 15. Аттестация.

Практика: подведение итогов.

Модуль 3. «Стремление к победам»

Модуль «Стремление к победам» является третьим модулем первого года обучения продвинутого уровня дополнительной общеразвивающей программы «Мир Тхэквондо» в области восточного боевого искусства Тхэквондо. Целевая направленность модуля «Стремление к победам» - формирование комплекса понятий и умений в области

Тхэквондо, мотивация ребенка к достижению целей, преодолению трудностей, стремлению к трудолюбию и достижению высокого результата.

Учащиеся поднимаются на завершающую ступень в рамках первого года обучения по программе продвинутого уровня, также поднимаются выше в познании мира единоборств, осваивают для себя новые дисциплины Тхэквондо, что позволяет раскрыть для себя спектр своих физических возможностей в рамках этого вида спорта в большей мере и усовершенствовать свою физическую силу и силу духа.

Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- умение апеллировать единой системой понятий, которая представляет собой набор понятий и обозначений на корейском языке, на котором можно говорить в процессе занятий, четко знать различие и специфику применения каждого из терминов, соответствующих спортивной квалификации ребенка;

- знание идеологии и порядка внутри системы тренировок и всего спорта в общем;

- умение справляться с волнением, настраиваться на выступление, работать на развитие и результат;

-развитие целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Цель: закрепление основных прикладных знаний о Тхэквондо, развитие физических способностей, воспитание активного, внимательного, ответственного и воспитанного спортсмена и ученика, развитие чувства уверенности ученика в соревновательном процессе.

Задачи:

- развить интерес к Тхэквондо;

- воспитать основы культуры поведения ребенка как ученика в процессе тренировок и спортсмена во всей системе единоборства;

- закрепить основные практические знания и умения;

- закрепить знание системы упражнений (элементы индивидуальных дисциплин, работа в парах более сложного уровня), направленных на развитие у ребёнка многообразного спектра личного физического потенциала;

- научить правилам и порядкам выступления на соревнованиях по различным дисциплинам, а также способствовать развитию уверенности и собранности в момент выступления на турнирах.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен **знать:**

- понятия и термины Тхэквондо, соответствующие его спортивной квалификации, их произношение на корейском языке и отличия;

- теорию ведения и правила оценивания различных дисциплин (туль, спарринг, сила удара).

Учащийся должен **уметь:**

- применять полученные знания в практической деятельности;

- выполнять технические элементы, соответствующие своей спортивной квалификации;

- выполнять технические комплексы, соответствующие своей спортивной квалификации (тули);

-выполнять связки по лапам\макиварам в атаках\контратаках;

- вести спарринг в различных тактиках;

- выполнять необходимый минимум, соответствующий своей спортивной квалификации в рамках дисциплины «сила удара»;

- выполнять упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища - работа на пресс и др.);

- выполнять упражнения на скорость, силу, выносливость, статику и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ №3

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Беседа
2	Туль	1	7	8	Наблюдение
3	Работа на статику и равновесие		2	2	
4	Связки	1	3	4	Наблюдение

5	Работа на скорость и точность		2	2	
6	Спарринг		12	12	
7	Работа на выносливость и силу		4	4	
8	Промежуточный контроль		2	2	Открытое занятие
9	ОФП		2	2	
10	Работа на дистанцию и движение		2	2	Наблюдение
11	Сила удара		4	4	
12	Растяжка.		2	2	
13	Аттестация.		2	2	Подведение итогов
Итого:		4	44	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Туль.

Теория. Практика: туль, исправление ошибок, имитация турнира.

Тема 3. Работа на статику и равновесие

Практика: работа на статику и равновесие

Тема 4. Связки

Практика: связки

Тема 5. Работа на скорость и точность

Практика: развитие скорости и точности

Тема 6. Спарринг

Практика: спарринг

Практика: сила удара

Тема 7. Работа на выносливость и силу

Практика: развитие силы и выносливости

Тема 8. Промежуточный контроль.

Тема 9. ОФП.

Практика: ОФП.

Практика: растяжка.

Тема 10. Работа на дистанцию и движение

Практика: работа на движение и контроль дистанции

Тема 11. Сила удара

Практика: повторение изученного материала.

Тема 12. Растяжка.

Практика: исправление ошибок

Тема 13. Аттестация.

Практика: подведение итогов.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 1 «Путь к высоким поясам»

Модуль «Путь к высоким поясам» является первым модулем второго года обучения продвинутого уровня дополнительной общеразвивающей программы «Мир Тхэквондо» в области спорта и физической культуры. Относится к теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений. Целевая направленность модуля «Путь к высоким поясам» состоит в том, чтобы, убедившись в полноценном знании всех основ Тхэквондо, грамотно подвести обучающихся к изучению новых и более сложных технических элементов, комплексов и даже к изучению новой дисциплины.

Учащиеся на протяжении первого года обучения оттачивали свое мастерство в рамках основных и базовых знаний Тхэквондо, теперь же перед ними открываются элементы и комплексы более сложного уровня, характерные для высоких поясов (синий, красный, черный пояса). Также в рамках данного модуля обучающиеся знакомятся с одной из самых сложных и зрелищных дисциплин - со специальной техникой.

Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- обучение новым техническим элементам и комплексам;

- развитие у ребенка оценочного мнения и способности анализировать, что позволяет видеть свои ошибки самостоятельно и соответственно их исправлять;

- формирование у обучающегося понятийного аппарата, в рамках которого должно складываться его поведение и отношение к спорту, тренеру и окружающим его коллегам-спортсменам (система правил соответствует спортивной квалификации спортсмена).

Цель: изучение новых элементов и комплексов; формирование оценочно-аналитического мышления ребенка; развитие самостоятельности, внимательности и усидчивости.

Задачи:

- развить интерес к Тхэквондо;

- научить учащегося внимательно выполнять многократные повторения элементов, самостоятельно отслеживать свои ошибки;

- развить память ребенка;

- повысить спортивную квалификацию ребенка, его физические показатели и др.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен **знать:**

- понятия и термины Тхэквондо, их произношение на корейском языке и отличия (соответственно своей спортивной квалификации);

- технические элементы и комплексы Тхэквондо (соответственно своей спортивной квалификации);

- теоретическую базу дисциплины «специальная техника».

Учащийся должен **уметь:**

- самостоятельно выполнять технические комплексы (тули), соответствующие своему поясу;

- выполнять различные упражнения в рамках ОФП (отжимания, приседания, подъем туловища - работа на пресс);

- выполнять связки технических элементов в парах при работе на лапах и с макиварами;

- вести спарринг, применять в спарринге удары повышенной сложности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ №1

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Беседа
2	Повторение техники, исправление ошибок		2	2	Опрос
3	Новые блоки руками	1	3	4	Наблюдение
4	Новые удары руками	1	3	4	
5	Новые стойки	1	1	2	
6	Новые удары ногами в тулях	1	3	4	
7	Промежуточный контроль		2	2	Открытое занятие
8	Новые тули	1	9	10	
9	Исправление ошибок		2	2	
10	Промежуточный контроль		2	2	Открытое занятие
11	Новые удары ногами в спарринге	1	3	4	Наблюдение
12	Спарринг		2	2	
13	Специальная техника	1	3	4	
14	Повторение изученного материала		2	2	Опрос Наблюдение
15	Аттестация		2	2	Подведение итогов
Итого:		9	39	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Повторение техники, исправление ошибок

Практика: Повторение техники, исправление ошибок

Тема 3. Новые блоки руками

Теория. Практика: новые блоки руками в тулях

Тема 4. Новые удары руками

Теория. Практика: новые удары руками в тулях

Тема 5. Новые стойки

Теория. Практика: новые стойки в тулях.

Тема 6. Новые удары ногами в тулях

Теория. Практика: новые удары ногами в тулях

Тема 7. Промежуточный контроль.

Тема 8. Новые тули

Теория. Практика: новые технические комплексы

Тема 9. Исправление ошибок

Практика: повторение изученного материала.

Тема 10. Промежуточный контроль

Тема 11. Новые удары ногами в спарринге

Теория: новые удары ногами в спарринге

Практика: новые удары ногами в спарринге

Тема 12. Спарринг

Практика: Повторение техники, исправление ошибок

Тема 13. Специальная техника

Теория: специальная техника

Практика: специальная техника, работа по воздуху

Тема 14. Повторение изученного материала

Практика: повторение изученного материала.

Тема 15. Аттестация.

Практика. Подведение итогов.

Модуль 2 «Терпение и труд»

Модуль «Терпение и труд» является вторым модулем второго года обучения продвинутого уровня дополнительной общеразвивающей программы «Мир Тхэквондо» в области восточного боевого искусства Тхэквондо. Относится к теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений. Целевая направленность

модуля «Терпение и труд» - погружение в тренировочный и соревновательный мир Тхэквондо. В рамках данного модуля тренер дает понять ученику, что важной составляющей успеха является именно труд и трудолюбие. К моменту обучения данного модуля учащийся, как правило, начинает приобретать все больший соревновательный опыт. Не секрет, что поражение в турнире оказывает очень сильное эмоциональное воздействие на ребенка, у него пропадает желание к занятиям, и он считает, что за этим поражением последуют и другие. Здесь задача педагога – объяснить, что, приложив больше усилий и внимания, ребенок обязательно добьется успеха и победы, только путем проб и ошибок можно достичь достойного результата. Таким образом, тренер стремиться воспитать у ребенка отношение к поражению как к большему стимулу к работе, а не как к причине прекратить занятия.

Изучение данного модуля решает следующие основные задачи:

- тщательная проработка технических элементов и комплексов, исправление ошибок;

- работа над эмоционально-психологической подготовкой спортсмена.

Цель: достижение ответственного, добросовестного и качественного подхода, обучающегося к тренировочному и соревновательному процессу, как в процессе занятий, так и во внеурочное время (самостоятельная работа дома и т.д.).

Задачи:

- подготовить психологически ребенка к преодолению волнения и страха, научить равноценно относиться как к победе, так и к поражению;

- научить ребенка исправлять ошибки или менять тактику в процессе спарринга, внимательно слушать тренера;

- научить ребенка по максимуму демонстрировать свой потенциал и технический арсенал в рамках турнира;

-научить ребенка регулярно самостоятельно тренироваться во внеурочное время.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен **знать:**

- необходимые технические элементы, комплексы, соответствующие его спортивной квалификации.

Учащийся должен **уметь:**

- менять тактику ведения спарринга в зависимости от тактики соперника;

- выполнять комплексы технических элементов с концентрацией и собранностью, не отвлекаясь на соперника;

- самостоятельно выявлять и исправлять ошибки;

- выполнять минимум, соответствующий спортивной квалификации, в рамках дисциплины «Специальная техника».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ №2

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Беседа
2	Туль	3	7	10	Наблюдение
3	Промежуточный контроль		4	4	Открытое занятие
4	Спарринг		8	8	
5	Работа на выносливость		2	2	Наблюдение
6	Специальная техника	1	5	6	Опрос
7	Спарринг с заданием		4	4	
8	Туль, работа на количество		4	4	Наблюдение
9	Повторение изученного материала.	1	5	6	Опрос Наблюдение
10	Аттестация.		2	2	Подведение итогов
Итого:		7	41	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Туль.

Теория: поэтапная работа над техническими комплексами

Практика: выполнение технического комплекса на несколько счетов, дорожками и частями.

Тема 3. Промежуточный контроль

Тема 4. Спарринг

Практика: спарринг

Тема 5. Работа на выносливость

Практика: работа на выносливость

Тема 6. Специальная техника

Теория: нанесение ударов по станку в рамках дисциплины «специальная техника»

Практика: специальная техника

Тема 7. Спарринг с заданием

Практика: спарринг с заданием

Тема 8. Туль, работа на количество

Практика: туль, выполнение элементов перед зеркалом, туль, работа на количество.

Тема 9. Повторение изученного материала.

Практика: повторение изученного материала

Тема 10.Аттестация.

Практика. Подведение итогов.

Модуль 3. «Стремление к совершенству»

Модуль «Стремление к совершенству» является заключительным модулем второго года обучения продвинутого уровня дополнительной общеразвивающей программы «Мир Тхэквондо». Относится к теоретической, прикладной и образовательно-развивающей областям и способствует формированию у учащихся идеологических установок и физических умений. Целевая направленность модуля «Стремление к совершенству» состоит в том, чтобы научить спортсмена не останавливаться на достигнутом результате, постоянно развиваться и стремиться к самосовершенствованию.

Учащиеся поднимаются на завершающую ступень в рамках второго года обучения по программе продвинутого уровня, также поднимаются к вершине познании мира единоборства, осваивают для себя новые дисциплины Тхэквондо (командные туль, спарринг, силовое разбивание и специальная техника), что позволяет раскрыть для себя

спектр своих физических возможностей в рамках этого вида спорта и усовершенствовать свою физическую силу и силу духа.

Модуль «Стремление к совершенству» даёт возможность развиваться и самосовершенствоваться, обучающиеся учатся ставить цели и достигать их. Ребенок учится работать над собой, а также имеет возможность развивать свое оценочное мнение, как по отношению к своим товарищам, так и по отношению к самому себе, что позволяет сформировать умение видеть и исправлять свои ошибки самостоятельно.

Изучение данного модуля решает следующие задачи:

- формирование у ребенка мотивационной системы;

- развитие индивидуальных способностей ребенка;

- формирование умения ставить и достигать цели.

Цель: воспитание у ребенка желания развиваться, работать над собой, преодолевать себя на пути к достижению желаемого результата.

Задачи:

- закрепить интерес к Тхэквондо;

- сформировать цель и способы ее достижения к концу обучения по программе;

- развить внутренний потенциал ребенка;

- развить желание ребенка к саморазвитию.

Ожидаемые результаты

Учащийся должен **знать:**

- технические комплексы, соответствующие спортивной квалификации;

- свои сильные и слабые стороны;

- свою личную тактику ведения спарринга;

- свой удар в рамках командных видов дисциплин «силового разбивания» и «специальная техника»;

- правила оценки и проведения соревнований по командным видам дисциплин: туль, спарринг, силовое разбивание, специальная техника.

Учащийся должен **уметь:**

- менять тактику ведения спарринга в зависимости от соперника;

- выполнять технические комплексы, соответствующие спортивной квалификации, а также уметь самостоятельно видеть свои ошибки при выполнении элементов;

- работать в атаке и контратаке в процессе ведения спарринга;

- технически правильно выполнять каждый из ударов в рамках специальной техники;

- технически правильно выполнять каждый из ударов в рамках силового разбивания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ №3

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа
2	Командный туль	1	1	2	Наблюдение
3	Командный спарринг		2	2	
4	Промежуточный контроль		2	2	Открытое занятие
5	Туль		8	8	
6	Спарринг с заданием		6	6	
7	Связки		4	4	Наблюдение
8	Работа на силу и выносливость		2	2	
9	Работа на точность и скорость		2	2	
10	Работа на статику и равновесие		2	2	
11	Специальная техника	1	3	4	
12	Сила удара	1	3	4	
13	Повторение изученного материала	3	3	6	Опрос
14	Аттестация.		2	2	Подведение итогов
	Итого:	7	41	48	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности.

Тема 2. Командный туль

Теория. Практика: командный туль

Тема 3. Командный спарринг

Практика: командный спарринг

Тема 4. Промежуточный контроль

Тема 5. Туль

Практика: туль, командный туль

Тема 6. Спарринг с заданием

Практика: спарринг с заданием

Тема 7. Связки

Практика: связки

Тема 8. Работа на силу и выносливость

Практика: работа на силу и выносливость.

Тема 9. Работа на точность и скорость

Практика: работа на скорость и точность.

Тема 10. Работа на статику и равновесие

Практика: работа на статику и равновесие

Тема 11. Специальная техника

Практика: специальная техника

Тема 12. Сила удара

Практика: силовое разбивание

Тема 13. Повторение изученного материала

Теория. Практика: повторение изученного материала.

Тема 14. Аттестация.

Практика. Подведение итогов.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы устанавливаются групповые занятия, рекомендованная численность учащихся составляет 10-15 человек. Программа предусматривает различные формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуально-групповая, работа по подгруппам. По типу занятия: теоретические, практические, комбинированные. Формы проведения занятий: беседа, тренировка.

Программа предусматривает дистанционное обучение.

Формы дистанционного обучения:

- выполнение домашнего задания;

- просмотр видеоматериалов;

- участие в видеоконференциях.

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы: принцип гуманизации; принцип самооценки личности; принцип увлекательности; принцип креативности, принцип самореализации, принцип организации процесса физической активности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и физкультурно-образовательный подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов.

Комплексно-целевой подход к образовательному процессу, предполагающий дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания, демократический стиль общения и практическое сотрудничество педагога и учащегося, достижение заданных результатов на разных уровнях позволит интенсифицировать получение качественных результатов юных спортсменов.

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с воспитанниками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический. Методы обучения в физкультурно-спортивном объединении осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию

обучения воспитанников практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих воспитанников; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения: словесный (объяснение, беседа); наглядный (показ, демонстрация приемов и технических элементов); практический (выполнение упражнений и комплексов); эмоциональный (контроль эмоций, самообладание, целеустремленность и трудолюбие).

Материально-техническая база:

- учебная аудитория (спортивный зал), соответствующая требованиям санитарных норм и правил;

- зеркало;

- личная амуниция (добок, перчатки, футы, шлем, капа);

- лапы, макивары;

- скакалка, жгуты, утяжелители, теннисные мячи (инвентарь, необходимый для проработки упражнения на скорость, ловкость, силу и т.д.).

5.Список литературы

1. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС,2002.

2. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2011.

3. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.

4. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любищевские чтения. — Ульяновск: 2009, с. 120–122.

5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2010.

6. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 2016.

7. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 2016, с.255.

8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 2014, с.232.

9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 2011, с.223.

10. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна.