Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
Приказ № 6а от 03.02.2025г.

ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО ВТФ Пхумсе»

Срок реализации: Бессрочная

г. Находка
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик ДОП..... 3
1.1.Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы..... 4
1.3. Содержание программы 4
1.4. Планируемые результаты..... 6
2. Комплекс организационно-педагогических условий..... 7
2.1. Календарный учебный график..... 7
2.2. Условия реализации программы..... 7
2.3. Формы контроля..... 8
2.4. Оценочные материалы..... 8
2.5. Календарный план воспитательной работы..... 8
2.6. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... 9
Список источников 10

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо — это корейское боевое искусство, практикуемое сегодня людьми различных возрастов и с различными целями. Это вид спорта, боевое искусство и система самозащиты, учение о поддержании тела в порядке, а для многих обучающихся тхэквондо, значит намного больше и является образом жизни. Тхэквондо является одним из Олимпийских видов спорта. Ежегодно правила по Тхэквондо обновляются, повышается технический уровень.

Тхэквондо в переводе с корейского буквально значит «Путь кулака и ноги». В отличие от ушу или японского кобудо, использующих разнообразные мечи, шесты и т.п., в Тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием.

Природа Тхэквондо основана на 2-х фундаментальных аспектах: практическая ценность и идеологическая ценность.

Практическая ценность Тхэквондо основана на движении каждой индивидуальной техники и на принципах управляющих этой техникой. Идеологическая ценность Тхэквондо основана в 3-х идеалах, которые формируют замысел Тхэквондо: технический, артистический и философский идеалы. Тхэквондо также имеет два вида: классический и боевой. Разделяются на соревнования техническому комплексу (пхумсе)

Как и любой вид спорта, тхэквондо дает возможность улучшить общий уровень физической подготовленности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и, безусловно, дисциплинирует человека.

Поддержать интерес детей к виду спорта «тхэквондо» предполагает реализация данной дополнительной общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» разработана для отделения дзюдо МБУ ДО СШ «Врангель» НГО (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся от 6 лет и старше. В спортивно-оздоровительные группы (далее СОГ) зачисляются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям (далее – обучающиеся).

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки на отделение тхэквондо.

Уровень усвоения: базовый.

Адресат программы: в реализации программы участвуют дети дошкольного, школьного возраста, подростки, взрослое население, желающие заниматься тхэквондо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных, физиологических и гендерных особенностей.

Программа и план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. В работе с детьми юного и подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Объем программы: 270 часов в год.

Режим занятий: годовой учебный план рассчитан на 45 недели в условиях спортивной школы. 3 раза; по 2 часа (120 минут).

Количество часов в неделю – 6 часов;

Продолжительность занятия – 2 часа (120 мин).

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными навыками «тхэквондо», формирование морально-волевых качеств, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- изучение базовой техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям тхэквондо;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		1 год обучения			
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Тестирование, перечень вопросов
2	Общая физическая подготовка	133		133	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	45		45	Тестирование

4	Технико-тактическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5	Спортивные и подвижные игры	26		26	Результаты игры
6	Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях	5		5	
7	Медицинский контроль	2		2	Медицинский осмотр
8	Тестирование и контроль	3	1	2	Тестирование, перечень вопросов
	ИТОГО за год	**270**	**7**	**263**	
	Общее количество часов за 1 год обучения:	**Всего: 270, Теория: 7, Практика: 263**			

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка:

1. Личная и общественная гигиена.
2. Закаливание организма.
3. Зарождение и развитие тхэквондо.
4. Техника безопасности на занятиях тхэквондо.

2. Общая физическая подготовка:

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю и в движении, построения, расчет, рапорт, повороты, перестроения. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через небольшие препятствия скакалки или палки.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка:

Акробатические упражнения Кувырки. Кувырки вперед и назад из упора присев, скрестив голени, из основной стойки. Кувырки вперед до упора присев; в стойку на одном колене; в упор стоя, ноги врозь.

Стойки. На голове. На руках с помощью партнера. Упражнения на «мосту». Вставание на «мост» из положения лежа на спине, из стойки с помощью партнера; с помощью рук, без помощи рук; движения в положении на «мосту» вперед-назад; с поворотом головы влево-вправо.

Упражнения для развития гибкости «Складка». Наклоны вперед с максимальной амплитудой из исходных положений: стоя ноги вместе, стоя ноги врозь; сед ноги вперед, сед ноги врозь; сед ноги согнуты в коленных суставах, стопы вместе. Глубокие наклоны из исходных положений: сед левая (правая) нога вперед, правая (левая) нога, согнута в коленном суставе, за спину; сед на правой (левой) ноге, левую (правую) в сторону. «Шпагат». Выполнение поперечного, левого и правого продольного шпагата.

4. Техническая подготовка:

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги). Блоки: защита нижнего уровня (арэмаки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки). Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг). Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

5. Спортивные и подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

6. Медицинский контроль

Медицинский осмотр проводится штатным спортивным врачом МБУ ДО СШ «Врангель» НГО в начале и конце тренировочного года. Медико-восстановительные мероприятия осуществляются в соответствии с учебным планом под контролем спортивного врача.

7. Тестирование и контроль:

Входящий и итоговый виды контроля проводятся в виде тестирования по общей физической подготовке (2 раза в год).

Промежуточный/итоговый виды контроля по теоретической части программы проводятся в форме тестирования и перечня вопросов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Метапредметными результатами программы по виду спорта «Тхэквондо» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

- знать о зарождении и развитии тхэквондо;

- знать правила личной и общественной гигиены;
-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные:

- умение выполнять ранее изученные действия;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;
-умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы;

Предметными результатами программы по виду спорта «Тхэквондо» является формирование следующих умений:

- владеть основами техники тхэквондо;
- владеть навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- успешная сдача нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»
- пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений, делать зарядку;
- самостоятельно распределять свое время в режиме дня;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Начало учебного года: 01 января

Окончание учебного года: 31 декабря

Продолжительность учебного года: 45 недели.

План учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл освоения Программы (52 недели), в котором:

- 42 – 46 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса непосредственно с тренером;

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дана окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год обучения	01 января	31 декабря	45 недели	270 часов в год	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации Программы:

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы следующие материальнотехнические условия:

- татами
- одежда
–добок
- пальчаги

- макивары
- турники
- аптечка
- гимнастические маты – 6 шт.
- скамейки – 6 шт.
- скакалки – 12 шт.
- обручи – 12 шт.
- конусы – 20 шт.
- мячи футбольные – 6 шт.
- мячи баскетбольные – 6 шт.
- свисток, рулетка, секундомер.
- гимнастическая стенка – 4 шт.

Информационное обеспечение:

1. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 2006.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
3. Гожин, В. В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы – М.: Физкультура и спорт, 2005.

Кадровое обеспечение:

Реализация Программы обеспечивается тренером – преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3. Формы контроля

Программа рассчитана на один год обучения. В течение учебного года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания.

Для оценки результативности программы применяется входной текущий и промежуточный виды контроля. Входной контроль проводится в начале учебного года (ноябрь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся. Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала. Промежуточный проводится в конце учебного года (сентябрь-октябрь) с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеразвивающей программы.

2.4. Оценочные материалы

Входной контроль представлен в форме программы упражнений по ОФП, Приложение 1.

Текущий контроль теоретической части программы осуществляется в форме проведения тестирования по теме «Закаливание».

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседа на тему ПДД	В течении года	Тренеры-преподаватели
2	Викторина на тему «Профилактика пагубных привычек»	В течении года	Тренеры-преподаватели
3	Проведение родительских собраний	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные консультации с родителями	В течении года	Тренеры-преподаватели
5	Беседа на тему «Терроризм – угроза обществу»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели

6	Беседа на тему «Пожарная безопасность	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение цикла инструктажей «Безопасность на занятиях»	В течении года	Тренеры-преподаватели
8	Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний»	Январь	Тренеры-преподаватели
9	Участие в легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели
10	Участие в физкультурном мероприятии «Рождественские старты»	Январь	Тренеры-преподаватели

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, и применения восстановительных средств

Группа	Содержание мероприятия	Сроки проведения
СОГ	**Медицинские мероприятия**	
	1. Первичный осмотр	Начало спортивного сезона
	2. Повторный осмотр (перед участием в каждом спортивном мероприятии)	По назначению
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	1. Сбалансированное мероприятия	ежедневно
	2. Соблюдение режима сна и отдыха, режима дня	ежедневно
	3. Витаминизация	Осенний, зимний, весенний период
	4. Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, прогулки, упражнения на дыхание)	После интенсивных нагрузок

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, имеющие медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства:

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
7. Методические рекомендации 2021 года ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.
8. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Проект Положения о дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в Сахалинской области.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. МР 2.4.0242-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программа упражнений по общей физической подготовке

№	Описание упражнения	Единица измерения
1	Челночный бег 3х10м	с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	См
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см