

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Администрация Комсомольского муниципального района

МБОУ СОШ Галичного с.п.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТХЭКВОНДО (ВТФ)»**

СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Пономарев В.В.
Педагог дополнительного образования

п. Галичный 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со **следующими нормативными документами и локальными актами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, введённые в действие с 01 января 2021 г.
- Положение «О требованиях к реализации и порядке разработки, рассмотрения, утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ КГАОУ ДО РМЦ» от 20.07.2018 г. № 229П.

ТХЭКВОНДО КАК КОМПЛЕКСНОЕ ЕДИНОБОРСТВО

Если внимательно рассмотреть более чем полувековую историю тхэквондо (таэквондо), то можно увидеть весьма интересную картину этого вида единоборств. Во-первых, основателем тхэквондо генералом Чой Хонг Хи, эта система создавалась как прикладная, служила для подготовки военнослужащих к ситуациям реального боя. Достаточно прочесть известную «Энциклопедию тхэквондо», написанную Чой Х.Х., где скрупулезно и в полном объёме разбираются все аспекты тхэквондо, а также даны целевые установки этого вида боевых искусств. Появившиеся позднее различные версии тхэквондо, также несут достаточно ярко выраженную прикладную направленность. Естественно, по каждой из версий в последствии стали проводиться соревнования, с более или менее широким диапазоном технических приёмов, разрешённых правилами. В настоящий момент существуют несколько основных версий этого единоборства: по правилам Международной Федерации таэквондо (ИТФ); Всемирной Федерации тхэквондо (ВТФ); Глобальной Федерации Таэквондо (ГТФ) и ряд направлений, возглавляемых отдельными мастерами, выходцами, как правило, из трёх первых. **Данная программа разработана по обучению детей тхэквондо ВТФ.** Невзирая на специфику подготовки в каждом из направлений тхэквондо можно отнести к комплексным единоборствам. Прежде всего, техника всех школ тхэквондо группируется в четыре основных раздела: формальные комплексы, спарринг, самозащита, разбивание твёрдых предметов. Раздел формальных комплексов и раздел разбиваний, являются своего рода

вспомогательными для освоения разделов спарринга и самозащиты. Именно в них заключены основные технико-тактические действия, как соревновательного, так и боевого поединка. В разделе спарринга технико-тактические действия построены с учётом требований соревнований. Наблюдая за поединками бойцов по любой из версий тхэквондо, можно заметить характерное превалирование технических приёмов ногами (ударов) на действия руками. Это специфика, своего рода основа техники данного боевого искусства, берущая начало с древних стилей боевых искусств Кореи. Удары ногами, применяемые в соревновательных поединках тхэквондо объединены в чёткую структуру, имеющую следующие особенности:

- возможность применения технических приёмов ногами по всем зонам и уровням тела противника;
- сила воздействия технического действия (удара) ногой.

Технически грамотно проведённый удар весьма опасен для боеспособности противника:

- внезапность применения ударов ногами. Выражается в том, что технические действия ногами могут начинаться с большей дистанции, чем другие (к примеру, удары руками).
- хорошая сочетаемость ударов ногами с другими техническими приёмами боя (ударами рук, локтей, коленей, действий в захвате)

На современном этапе развития тхэквондо, который характеризуется ярко выраженной спортивной направленностью, наряду с подготовкой и участием в соревнованиях, занимающиеся развивают и прикладные навыки (т.е. навыки самозащиты). Методика преподавания имеет некоторые особенности, на которых хочется остановиться подробнее. Учебно-тренировочный процесс строится на этапе начальной подготовки по общепринятой в тхэквондо методике: изучение стоек, основных защит и технических действий руками и ногами. Основу базовой техники составляют удары ногами, акцент в тренировках делается на их развитии. Обучение базовой технике («школе тхэквондо»), обычно занимает 12-18 месяцев. Затем по мере дальнейшего освоения тхэквондо занимающимися, направленность подготовки меняется с сугубо спортивной на боевую (прикладную). Помимо технических приёмов, применяемых в соревновательных поединках, в тренировочный процесс включается ряд других. В частности, на каждом тренировочном занятии изучаются различные технические действия руками. К таковым относятся:

- удары руками. Кулаком (прямой, боковой); ребром и основанием ладони, локтями в различных вариантах;

- болевые приёмы, выполняемые преимущественно на лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

Перечисленные технические действия отрабатываются, не изолировано, а в сочетании с действиями ног (ударами). Помимо включения в техническую подготовку бойцов дополнительных приёмов прикладной направленности, меняется и тактика поединков. Кроме средств и методов для подготовки к поединкам на соревнованиях, применяется и ряд других. Сюда входит:

- учебно-тренировочные поединки в форме «условного боя» с варьированием степени контакта, с применением защитного снаряжения;

- учебно-тренировочные поединки в варианте «один против двух», «один против трёх» с применением защитного снаряжения по спортивным правилам тхэквондо;

- поединки «один на один» в защитном снаряжении по различным версиям рукопашного боя;

- поединки «один против двух», «один против трёх» в защитном снаряжении в варианте спортивного боя.

Все указанные средства и методы применяются только после освоения базовой техники тхэквондо занимающимися. Кроме того, дети и подростки занимаются только спортивным вариантом тхэквондо.

1.2. Принципы формирования учебных групп в спортивной секции.

В связи с малым количеством детей-учащихся в школе поселка Галичный наполняемость спортивной секции имеет свои особенности. Численность детей в секции не превышает 15 человек и поэтому целесообразнее формировать подгруппы в одной группе.

Основным принципом формирования групп (подгрупп в группе) для максимально эффективного учебного процесса является принцип формирования по степени физического развития и подготовки детей к занятиям физкультурой и спортом, независимо от возраста. В то же время надо отметить, что необходимым условием для лучшего освоения спарринговой техники желательно иметь в группах детей с одинаковыми антропометрическими показателями (наличие хотя бы одного спарринг-партнера).

Так же дети имеющие ограничения в физической активности в следствии каких-либо заболеваний (имеющие медицинский диагноз и соответствующее предписание врачей) выделены в отдельную подгруппу и занимаются данным видом спорта с исключением повышенных физических нагрузок, исключен так же спортивный спарринг и участие в соревнованиях по керуги- контактному бою.

Краткая характеристика подгрупп в группе

По своим особенностям возрастного, физического, интеллектуального, психологического развития всех учеников необходимо разбить на подгруппы для:

1. Не нанесению вреда физическому здоровью ребенка;
2. Максимально эффективному оздоровительному эффекту при занятиях физкультурой и спортом;
3. Осознанному изучению материала данного вида спорта;
4. Освоения полученных знаний и выработки необходимых спортивных рефлексов;
5. Участия в соревнованиях и повышения технической квалификации;
6. Воспитания высоких морально-волевых качеств.

Исходя из вышеизложенного формируются две основные подгруппы: ученики без ограничения по здоровью и дети имеющие некоторые ограничения в физических упражнениях и нагрузках, но допущенные врачом к занятиям физкультурой и спортом. В каждой подгруппе формируются пары спарринг-партнеров или просто напарников для реализации спортивной программы подготовки. При всем при этом учитывается и возраст напарников.

1.3. Особенности преподавания в спортивной секции

в малонаселенном поселке

Преподаватель, работающий в условиях малонаселенных поселков должен учитывать особенности работы в школе, где очень маленькая наполняемость классов и как следствие из этого наполнение спортивной группы детьми разного возраста. Поэтому, очень часто, общие занятия могут иметь характер индивидуального подхода к каждой подгруппе учеников или даже отдельно взятому ребенку.

Необходимо отметить следующие качества, которые нужны для эффективной работы тренера:

- Обладать глубокими и полными знаниями об искусстве, которое он преподает. Кроме того, необходимо уметь практически использовать эти знания. Мастерство складывается из суммы теории и практики.
- Знать и понимать методику преподавания. Необходимо передавать свои знания ясно, точно и интересно.
- Четко представлять себе конечные цели своей педагогической деятельности. Развивать в себе обязательные способности:
 1. воспринимать педагогический процесс как единое целое;
 2. генерировать новые идеи;
 3. чувствовать и решать проблемы;
 4. ставить цели в педагогической деятельности;
 5. определять свои жизненные приоритеты;
 6. классифицировать возникающие проблемы по степени их важности;
 7. объективно анализировать складывающиеся ситуации;
 8. конкретизировать обобщения и прояснять неясности;
 9. планировать свою деятельность без опасений и предубеждений;

10.действовать уверенно и соответственно своим выводам.

- Быть человеком увлеченным и честным. Способность вдохновить учащихся на достижение поставленных перед ними целей зависит от того, насколько увлечен тренер своим делом. Ученики всегда верят в своего учителя и надеются, что он оправдает их ожидания. Они хотят видеть в преподавателе человека честного и искреннего, умеющего держать данное слово и всем сердцем влюбленного в боевые искусства.
- Быть человеком дружелюбным и чутким. Внимательно прислушиваться к мнениям учащихся. Считаться с их чувствами. Всегда думать о том, что и как он говорит. Быть одинаково объективным и справедливым как ко всем учащимся, так и к гостям секции. Создавать для своих учеников доброжелательную обстановку, в которой они могли бы полностью сосредоточиться на получении знаний.
- Уметь принимать решения. Должен четко и ясно представлять себе, что важно и необходимо для учеников, что максимально отвечает их интересам. Учиться способности предвидеть результаты своих решений. Умения и желание принимать верные решения - неотъемлемые условия успеха. Не бояться рисковать, если риск оправданный и просчитанный.
- Быть человеком широких взглядов. Всегда руководствоваться здравым смыслом и трезво оценивать любую ситуацию. Освободиться от предубеждения и гордыни. При каждой возможности вводить в учебный процесс что - то новое. Смело использовать в работе удачную новую методику. Это единственно возможный путь к прогрессу. Здравый смысл, интеллект, логическое мышление, новаторство и непредвзятость — вот качества, которые способны сделать тренера истинным лидером для своих учеников.
- Быть духовно и физически здоровым человеком. Сила духа понадобится, чтобы преодолевать все возникающие на пути препятствия. Физическая сила необходима для сохранения высокой спортивной формы, несмотря на изматывающие ежедневные тренировки. Преподаватель должен вести здоровый образ жизни и быть в этом примером для своих учеников.
- Быть чутким к нуждам своих учеников. Вся преподавательская деятельность должна быть ориентирована на то, чтобы приносить пользу учащимся. Тренер как преподаватель и существует только благодаря своим ученикам. Лишившись, учащихся он перестанет, быть учителем. Поэтому при каждом своем решении необходимо учитывать потребности учеников.
- Искренне верить в то, что он делает. Помнить о величии взятой на себя миссии учить, направлять и помогать. Отношение преподавателя к работе и ученикам отразиться в них как в зеркале. Чем выше качество преподавателя, тем сильнее ученики. Чем сильнее ученики, тем увереннее будет заявлять о себе секция. Направляя и воспитывая учащихся, преподаватель исподволь влияет на формирование их внутреннего мира. Ученики, так или иначе, изменившись благодаря усилиям тренера, соответственно изменят их окружающий мир. Если преподаватель искренен и беззаветно помогает

ученикам, это неизбежно вдохновит их на помощь другим. Так тренер может стать первым звеном и бесконечной цепочке взаимопомощи и доброжелательности.

Настоящий преподаватель должен быть одновременно новатором, стремящимся в будущее, и верным хранителем мудрости прошлого.

1.4. Основные формы занятий, средства, методы и виды подготовки спортсменов в Тхэквондо (ВТФ)

Основными формами занятий в секции являются:

1. типовые практические занятия по Тхэквондо;
2. индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;
3. самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
4. беседы;
5. инструкторские методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
6. участие в спортивных соревнованиях;
7. сдача на пояса;
8. участие в соревнованиях по Пхумсэ (формальные упражнения).

Основным средством подготовки в Тхэквондо, как и в других видах спорта являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специальные упражнения (СУ).

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно к требованиям Тхэквондо (ВТФ). В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов Тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

Основным методом подготовки в Тхэквондо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют на этапе начальной подготовки.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д. На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальными по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов в Тхэквондо (ВТФ) включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевою, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном

процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

1.5 Цели и задачи подготовки Тхэквондо

Кроме общеобразовательных целей, Тхэквондо как вид искусства имеет и собственные, только ему присущие цели.

Эти цели можно обозначить как следующие:

Физические цели

1. Оттачивание мастерства
2. Физическое и духовное здоровье
3. Развитие искусства

Психологические цели

1. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине
2. Осознание себя полноправным членом семьи и общества
3. Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования
4. Целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых
5. Понимание взаимоотношений в человеческом обществе

Общечеловеческие цели

1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей
2. Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали
3. Эстетический вкус и самовыражение в искусстве
4. Самореализация через самосовершенствование

Программный материал предполагает решение следующих задач;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
 - содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
 - подготовить спортсменов высокой квалификации;
 - воспитать волевые, морально-этические и эстетические качества;
- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по Тхэквондо).

2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Расчет по часам сделан из следующих условий: 3 часа в неделю в группе, количество учебных недель-34, общее количество академчасов -102 часа.

№пп	наименование тем	Количество академических часов в учебном году
-----	------------------	---

1	Техника безопасности при занятиях в спортивных залах.	1
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ		
2	Подвижные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби.	8
3	Упражнения из комплексов ГТО (1-5 ступени)	17
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ		
4	Стойки в тхэквондо	6
5	Блоки руками	11
6	Удары руками	11
7	Удары ногами	25
8	Передвижения (степы)	4
9	Спаринговая техника	11
10	Спортивный комплекс (пхумсэ)	6
11	Основы правил соревнований тхэквондо (ВТ).	2
	Общее количество	102

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения, сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. целевая направленность спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;

3. оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;

4. объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической

подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу выполнения;

5. поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например сочетание физической и технической подготовки)

6. моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

7. использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических знаний и самостоятельно.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок. В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся спортсменов Тхэквондо производится 2 раза в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцирование для определенного этапа развития спортсмена. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Условиями реализации программы являются следующие факторы:

1. Сами ученики (спортсмены)
2. Учитель (инструктор по спорту)
3. Помещение для проведения занятий (спортзал, стадион и т.д.)
4. Необходимое оборудование.

Для полноценного занятия Тхэквондо необходимо следующее оборудование:

1. лапы для отработки точных ударов;
2. ручные мишени (лапы «ракетка»);
3. доянг - ковер для занятий;
4. система электронного судейства;
5. тяжелые груши;
6. подвижные груши (груши с двусторонним креплением);
7. макивары;
8. отягощения (малых весов);
9. скакалки;
10. мячи (футбольный, баскетбольный, ватный большой и ватный малый)

11. защитное снаряжение на каждого ученика (шлем, протектор, паховая раковина, комплект щитков на руки и на ноги, бандаж для девочек, форма для занятия Тхэквондо - добок).

5. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ.

Проверка знаний и умений спортсменов начинается через один месяц занятий с последующей периодичностью согласно плану мероприятий на год.

Основными формами контроля развития спортсмена в Тхэквондо является:

1. Допуск тренером на сдачу следующего гыпа (пояса);
2. Аттестация на следующий гып (пояс) комиссией городской федерации Тхэквондо;
3. Участие в соревнованиях различного ранга (по полному контакту);
4. Участие в соревнованиях по Пхумсэ;
5. Зачеты по общефизической подготовкена основе норм ГТО.

Критериями оценки ученика являются:

- при допуске к аттестации спортсмена на следующий гып-

- Технически правильное выполнение приемов и ударов
- Правильность выполнение приемов и ударов в динамике (в движении)
- Развитие координации ученика
- Сила, гибкость и выносливость
- Теоретические знания, в положенном для определенного уровня объема.

- При участии в соревнованиях по полному контакту-

- Завоевание призовых мест по правилам Тхэквондо ВТФ.

- Участие в соревнованиях по Пхумсэ-

- Правильное выполнение движений
- Правильное выполнение стоек и поз
- Уровень сложности выполняемых техник
- Плавный переход одного движения в другое
- Успешное выполнение всего упражнения
- Энергичное выполнение кихап
- Направление и твердость взгляда
- Общее впечатление от выступления
- Уверенность и поведение спортсмена

6. ПЛАН МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Для того чтобы учебный процесс протекал максимально эффективно и для контроля некоторых ключевых элементов своей ежедневной деятельности необходимо:

1. вести журналы
 - журнал учета спортсменов;
 - журнал анкетных и биографических данных;
 - журнал посещаемости;
 - журнал планирования занятий.
2. отработать каждому спортсмену:
 - памятку по этикету Тхэквондо;
 - программу аттестации на гыпы;
 - словарь основных корейских терминов;
 - памятку по историческим корням Тхэквондо.
3. активно рекламировать и по возможности распространять:
 - учебные видеофильмы;
 - учебные книги.

Ожидаемые результаты обучения:

- Укрепление здоровья через тренировки в секции тхэквондо
- Умение правильно выполнять блоки по команде тренера
- Умение правильно выполнять удары по команде тренера
- Умение правильно оценивать дистанцию
- Умение правильно оценить угрозу со стороны соперника во время боя
- Умение правильно и грамотно отвечать и атаковать в спарринге
- Умение услышать и выполнить команды секунданта во время поединка
- Умение услышать и правильно выполнить поставленную задачу (команду)

поставленную тренером

- Умение быстро, правильно и своевременно подстраиваться под новые правила и инновациями принятые во Всемирной Федерации Тхэквондо

Должны иметь представление о:

- Истории своего вида спорта (тхэквондо)
- Олимпийских видах спорта
- Владеть знаниями правил тхэквондо
- Овладеть технической, Философской и артистической идеологией тхэквондо
- Правилах судейства в тхэквондо

Формой аттестации полученных знаний служат:

- аттестация на пояс,
- соревнования по спаррингу,
- соревнования по пумце,
- показательные соревнования,
- выезд на экзамен,
- выезд на зимние учебно – тренировочные сборы,
- выезд на летние учебно – тренировочные сборы,
- выезд на соревнования в другие города, страны