Оглавление

1. «Комплекс основных характеристик программы» 4
1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель программы 7
1.3. Задачи программы 7
1.4. Планируемые результаты программы 8
1.5. Содержание программы 9
2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 18
2.1. Календарный учебный график 18
2.2. Оценочные материалы 18
2.3. Формы аттестации 20
2.4. Методические материалы 21
2.5. Условия реализации программы 30
3. Рабочая программа воспитания 31
4. Список литературы 36
Приложение 38

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Чемпион» разработана на основе следующих *нормативно-правовых документов*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013).
- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом комитета образования города Курска от 25 декабря 2015 года № 1322).

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

- Положение о промежуточной аттестации учащихся различных форм объединений (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

Только в сильном, здоровом
теле
дух сохраняет равновесие,
и характер развивается
во всём своём могуществе.
Г. Спенсер

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не закостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чемпион» определяется популярностью олимпийского вида спорта тхэквондо среди детей и подростков в мире и, в частности, в Российской Федерации.

В программе «Чемпион» предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые компоненты.

Отличительной особенностью данной программы от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение восточного единоборства тхэквондо. Также отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Программа «Чемпион» модифицирована с учетом особенностей организации учебного процесса в МБУДО «Дом искусств «Ритм» и педагогического опыта педагога дополнительного образования по оптимизации управления тренировочным процессом.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по тхэквондо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Уровень программы продвинутый.

Адресат программы: программа адресована детям подросткового возраста (12-17 лет). Возрастные и психологические особенности детей данной возрастной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
12-14 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: - приспособляемость к быстрорастущему телу; - установление здоровой подростковой независимости; - достижение чувства самосознания;

		- самоприятие, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.
15-17 лет	Средний подростковый период	Ребёнок: - достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; - играет мужскую или женскую роль в обществе; - принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм; - достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; - выбирает профессию и готовится к ее приобретению; - развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; - желает и достигает социально-ответственного поведения.

Группы формируются по возрастному принципу из детей, освоивших базовый уровень, при наличии справки об отсутствии у учащегося медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы. В целях предупреждения нарушения здоровья у учащихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, тхэквондо, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в учреждении, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника

педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Условия набора детей**.** В спортивную секцию принимаются учащиеся, прошедших обучение по программе тхэквондо «Вымпел» и имеющих определенную физическую, техническую и теоретическую подготовку. В отдельных случаях, возможно обучение без прохождения предыдущих программ, при условии сдачи тестов по физической подготовке и наличии медицинского заключения.

Объём и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на два года обучения. Объем программы – 432 часа. Количество часов на каждый год обучения – 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут).

Формы обучения - очная; заочная – в актированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникативной образовательной платформы «Сферум» с использованием российского мессенджера – «VK Мессенджер»).

Формы проведения занятий.

Состав учащихся разновозрастной, постоянный. Занятия проводятся по группам. Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 10-12 человек.

2 год обучения – 9-10 человек.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации программы традиционная, реализуется в рамках учреждения.

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Процесс подготовки юных спортсменов в тхэквондо по программе «Чемпион» предусматривает следующие виды подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую и интегральную. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяется в зависимости этапа подготовки.

Теоретическая подготовка предполагает формирование у воспитанников специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности; осуществляется в ходе практических знаний и самостоятельно.

На теоретических занятиях учащийся овладевает историческим опытом и элементами культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений; может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Основными задачами **психологической подготовки** являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности,

непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит учащемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения (сообщающее, программированное, проблемное, игровое, самостоятельное) настоящей необходимостью.

1.2. Цель программы

Цель программы: формирование личностных качеств учащихся и социально-значимых компетенций, создание условий для предпрофессиональной ориентации на основе углубленного уровня изучения тхэквондо.

1.3. Задачи программы

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа *образовательных* задач состоит из:

- усвоения теоретических и методических основ тхэквондо;
- овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку);
- ознакомление с используемыми снарядами и инвентарем, представления о соблюдении правил, техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах.

Решение *воспитательных* задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Программа предусматривает:

- знакомство учащихся с основными этапами истории возникновения и развития тхэквондо, как олимпийского вида спорта в мире, в России;
- овладение основами техники, классификации упражнений, терминологии;
- раскрытие индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

1.4. Планируемые результаты программы

В результате освоения содержания программы 1 года обучения, учащийся должен **знать:**

- значение слова «тхэквондо» его перевод, краткую историю развития;
- счет на корейском языке до десяти;
- терминологию в тхэквондо;

- спортивные ритуалы;
- правила тренировки и участия в соревнованиях;
- диаграммы 1-5 тэгука;
- выдающихся отечественных тхэквондистов.

уметь:

- посчитать по-корейски до десяти;
- владеть техническими действиями рук и ног;
- выполнять основные базовые стойки;
- выполнять базовые защитные действия в движении;
- вести спарринг на тренировках по правилам соревнований;
- выполнять правила этикета поведения в спортивном зале;
- выполнять упражнения общей физической и специальной физической подготовки;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- быстро решать поставленные задачи, выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, терпеть и т.д.;
- преодолевать трудности объективного и субъективного характера.

владеть:

- необходимыми навыками самообороны, техники тхэквондо и других видов спорта;
- специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин;
- этикой поведения в спортивном зале;
- техникой безопасного поведения в спортивном зале;
- основами профилактики травматизма;
- основами тактических действий в тхэквондо;
- основными техническими действиями в тхэквондо;
- основными защитными действиями;
- основами соревновательного спарринга;
- правилами личной гигиены.

В результате освоения содержания программы на технико-тактическом уровне подготовки 2 год обучения спортсмен должен **знать:**

- виды дистанции, основные виды передвижения;
- виды атаки: простая, сложная - комбинированная;
- виды контратаки: с уходом назад, с блоком, с уклоном, с встречным ударом;
- терминологию в тхэквондо;
- правила тренировки и участия в соревнованиях;
- диаграммы 6-8 тэгука;
- перечень документов необходимых для предоставления на мандатную комиссию.

уметь:

- выполнять технические действия ногами в прыжке;
- владеть техникой сложных ударов с использование вращательного движения с разворотом через спину;
- выполнять все базовые стойки;

- выполнять сложные защитные действия руками в движении;
- вести спарринг на тренировках по правилам соревнований;
- выполнять формальные комплексы 1-8 тэгук;
- выполнять упражнения общей физической и специальной физической подготовки;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.
- преодолевать трудности объективного и субъективного характера.

владеть:

- навыками атакующих и оборонительных действий;
- основами техники передвижения тхэквондо;
- основными прыжковыми ударами ногами;
- сложными техническими действиями тхэквондо;
- специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.
- этикой поведения в спортивном зале;
- техникой безопасного поведения в спортивном зале;
- основами профилактики травматизма;
- основами соревновательного спарринга;
- правилами личной гигиены.

1.5. Содержание программы

Таблица 2.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Анкетирование/ Входной контроль
2.	Теория.	4	4	-	Беседа/ Текущий контроль
3.	Основы техники.	20	8	12	Игровое упражнение/ Текущий контроль
4.	Основы тактики.	6	2	4	Игровое упражнение/ Текущий контроль
5.	Общая физическая подготовка.	24	4	20	Игровое упражнение/ Текущий контроль
6.	Специальная физическая подготовка.	22	6	16	Зачет/ Тематический контроль
7.	Волевая подготовка.	8	4	4	Игровое упражнение/ Текущий контроль
8.	Психологическая подготовка.	8	4	4	Игровое упражнение/ Текущий контроль
9.	Нравственная подготовка.	6	3	3	Тестирование/ Текущий контроль

10.	Соревновательная подготовка.	14	-	14	Спарринг/ Текущий контроль
11.	Зачетные требования.	6	-	6	Зачет/ Текущий контроль
12.	Массовая работа учебного характера.	8	-	8	Соревнования/ Текущий контроль
13.	Повторение пройденного материала.	14	-	14	Решение проблемных ситуаций/ Тематический контроль
14.	Итоговое занятие.	2	-	2	Тестирование/ Итоговый контроль
	Всего:	**144**	**31**	**113**	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Закрепление правил этикета тхэквондо. Правила использования оборудования и инвентаря. Инструктаж по ТБ. Закрепление понятия о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика: Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

Формы проведения занятий: вводное занятие.

2. Теория.

Теория: Терминология в тхэквондо. Выдающиеся отечественные тхэквондисты. Основы знаний по гигиене: понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим; понятие самоконтроля; субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

Практика: Решение проблемных ситуаций «Первая помощь при травмах и несчастных случаях».

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

***3.* Основы технической подготовки.**

Теория: Знакомство с ударной техникой ног, блоки и удары руками. Разбор темпо-ритмического рисунка Формального комплекса – Пумсэ. Изучение начальных Пумсэ – (1-3 тэгук). Знакомство с элементами прыжковой техники – выполнения ударов ногами в прыжке.

Практика: Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционного стиля тхэквондо. Выполнение Пумсэ как активной формы медитации, по элементам, под счет, в быстром

темпе с максимальной концентрацией силы при выполнении каждого движения, в максимальном темпе. Совершенствование защитной техники – блоки руками. Отработка ударов ногами в прыжке.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч.
ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч.
АП СОГИ – высокая стойка.
АП КУБИ – длинная стойка.
ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу.
МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.
БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.
СОННАЛЬ – ребро ладони.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня.
МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня.
ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.
ХЭЧО МАККИ – раздвигающий блок двумя рукам.
СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед.
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней.
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз.
АН НЭРЕ Ч АГИ – удар ногой вниз вовнутрь.
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу.
ЁП ЧАГИ – удар ногой в сторону.

5. Пхумсе:

№1 Тхэгык Иль Дянг.
№2 Тхэгык Ий Дянг.
№3 Тхэгык Сам Дянг.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация.

4. Основы тактической подготовки.

Теория: Знакомство с практическими основами учебного боя, характеристикой боевой деятельности в спортивном тхэквондо, с видами тактических действий – атака и контратака. Виды атаки – простая (однотемповая) и сложная (комбинированная). Виды контратаки – с уходом назад, с блоком, с встречным ударом.

Практика: Отработка основных тактических действий по инвентарю и в парах в защитной экипировке.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Расширение представлений детей о значении гимнастических упражнений, общих физических способностях организма.

Практика:

1. *Общая строевая подготовка.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала,

дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

2. *Общеразвивающие упражнения*. Основная стойка, стойка – ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

3. *Упражнения с гимнастической палкой.* ОРУ с гимнастической палкой.

4. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на скорость от 50 до 60 м. Бег на выносливость 500-1500 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча.

5. *Силовые упражнения*. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

6. *Спортивные и подвижные игры.* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры – игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества; игры, развивающие выносливость.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация.

6. Специальная физическая подготовка – развитие скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, координации.

1. *Прыжки и перескоки*. Прыжки на месте и движении. Прыжки через партнера, опорный прыжок через партнера (чехарда). Прыжки со скакалкой.

2. *Акробатические упражнения.* Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация, тренировка.

7. Волевая подготовка.

Теория: Роль волевых качеств в формировании юного спортсмена.

Практика: Выполнение упражнений на решение тренировочных и соревновательных задач, формирование свободы правильного выбора стратегии и тактики поведения в кризисной ситуации.

8. Психологическая подготовка.

Теория: Формирование мотивации к занятиям тхэквондо. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизующие, корригирующие и релаксирующие). Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Практика: Рассеивание взгляда. Концентрация на подсчёте вдохов - выдохов. Концентрация на отслеживании процесса дыхания. Регуляция эмоций и развитие внимания.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация, тренировка.

9. Нравственная подготовка.

Теория: Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.

Практика: Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения. Выпуск стенных газет, спортивных листков.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

10. Соревновательная подготовка.

Теория: Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

Практика: Проведение учебных спаррингов. Участие в соревнованиях различного уровня.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, лекция-презентация, демонстрация, тренировка.

11. Зачетные требования.

Практика: Сдача контрольных нормативов освоения программы I года обучения.

Формы проведения занятий: занятие-практикум, зачёт.

12. Массовая работа учебного характера.

Практика: Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивные соревновательные конкурсы, участие в аттестационном экзамене.

Формы проведения занятий: конкурс, соревнование, экзамен.

13. Повторение пройденного материала.

Практика: Повторение изученного материала для достижения хорошей техники, правильного выполнения изучаемых ударов. Воспроизведение информации в сознании в процессе тестирования, устного опроса.

Формы проведения занятий: практикум, практическое занятие.

14. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств в процессе полусвободных спаррингов, условных боёв, соревнований в группах.

Формы проведения занятий: занятие-практикум.

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	

1.	Вводное занятие.	2	1	1	Анкетирование
2.	Теория.	8	8	-	Беседа
3.	Техническая подготовка.	18	4	14	Игровое упражнение
4.	Тактическая подготовка.	18	4	14	Игровое упражнение
5.	Общая физическая подготовка.	16	2	14	Игровое упражнение
6.	Специальная физическая подготовка.	22	4	18	Игровое упражнение
7.	Волевая подготовка.	6	3	3	Зачет
8.	Психологическая подготовка.	6	3	3	Зачет
9.	Нравственная подготовка.	6	3	3	Тестирование
10.	Соревновательная подготовка.	14	-	14	Спарринг
11.	Зачетные требования.	4	-	4	Зачет
12.	Массовая работа учебного характера.	8	-	8	Соревнования
13.	Повторение пройденного материала.	14	-	14	Решение проблемных ситуаций
14.	Итоговое занятие.	2	-	2	Тестирование
	Всего:	**144**	**32**	**112**	

Содержание учебного плана

1. **Вводное занятие.**

Теория: Правила использования оборудования и инвентаря. Инструктаж по ТБ. Значение физической культуры в современном мире и спорте. Физическая культура как составная часть общей культуры человечества.

Практика: Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

Формы проведения занятий: вводное занятие.

2. **Теория.**

Теория: Терминология в тхэквондо. Основные гигиенические и санитарные мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим; понятие самоконтроля; субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

Практика: Способы оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие

3. **Техническая подготовка**.

Теория: Знакомство с техникой выполнения ударов ногами с разворотом через спину, удары локтями, сложные блоки. Изучение средних Пумсэ – (4,5 тэгук). Совершенство прыжковой техники прыжковой ударной техники. Понятие – степ, как техника передвижения. Виды степа – шаг и подскок.

Практика: Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой базовой и спортивной техники в объёме программных знаний традиционного стиля тхэквондо. Выполнение Пумсэ как активной формы медитации, по элементам, под счет, в быстром темпе с максимальной концентрацией силы при выполнении каждого движения, в максимальном темпе. Совершенствование защитной техники - блоки руками. Отработка ударов ногами в прыжке с разбега и с места.

1. *Стойки:*

БОАМ СОГИ – стойка тигра;
КОА СОГИ – промежуточная стойка скрещенными ногами;
ХАКГАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;
АП ЧУЧУМ СОГИ – боковая спаринговая стойка.

2. *Удары руками:*

ДУБОМ ДЖУМОК ЧИРУГИ – двойной удар кулаками;
САБОМ ДЖУМОК ЧИРУГИ – тройной удар кулаками;
АП ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем вперед;
ЙОП ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем в сторону.

3. *Блоки:*

АРЭ СОНАЛЬ МАККИ – защита нижнего уровня ребром ладони;
МОМТХОН СОНАЛЬ МАККИ – защита среднего уровня ребром ладони;
ОЛЬГУЛЬ ОТГОРО МАККИ – защита верхнего уровня двумя скрещенными руками.

4. *Удары ногой:*

БИТУРО ЧАГИ – удар ногой по спирали;
МОНДОЛЕО ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом корпуса через спину (торнадо);
ДВИТ ЧАГИ – удар ногой назад;
МОНДОЛЕО ЧАГИ – удар ногой с разворотом корпуса через спину (вертушка).

5. *Пумсэ:*

№4 Тхэгык Са Дянг.
№5 Тхэгык О Дянг.

5. *Основы техники передвижения* в спортивном поединке (степ).

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

4. Основы тактической подготовки.

Теория: Понятие: дистанция в тхэквондо, виды дистанции: опасная и безопасная. Два вида тактических действий – атака и контратака. Виды атаки – простая (однотемповая) и сложная (комбинированная – связками). Виды контратаки – с уходом назад, с блоком, с уклоном, с встречным ударом.

Практика: Отработка основных тактических действий по инвентарю и в парах в защитной экипировке. Ведение поединков с ограниченными тактическими заданиями (например: один спортсмен только атакует, второй контратакует).

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Расширение представлений детей о значении гимнастических упражнений, основные физические способности организма: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация. Значение их развития для успешной соревновательной деятельности в тхэквондо.

Практика:

1. *ОРУ* на месте и в движении. Упражнения в равновесии на бревне.

2. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на скорость от 30 до 60 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Бег на выносливость 1000-2000 м.

3. *Силовые упражнения*. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах. Поднимание корпуса из положения лежа на спине. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.

6. *Спортивные и подвижные игры.* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры – игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества; игры, развивающие выносливость.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

6. Специальная физическая подготовка – развитие скоростно-силовых способностей, скоростной и силовой выносливости, координации.

1. *Прыжки и перескоки*. Прыжки на месте и в движении. Прыжки из глубокого приседа, прыжки через партнера, опорный прыжок через партнера (чехарда). Прыжки со скакалкой. Упражнение – *Берпи*.

2. *Акробатические упражнения.* Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега через партнера. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

7. Волевая подготовка.

Теория: Роль волевых качеств в формировании юного тхэквондиста.

Практика: Выполнение упражнений на решение тренировочных и соревновательных задач, формирование свободы правильного выбора стратегии и тактики поведения в спортивном поединке.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

8. Психологическая подготовка.

Теория: Развитие мотивации к занятиям тхэквондо. Знакомство со средствами и методами психологической подготовки (мобилизующие, корригирующие и релаксирующие). Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Практика: Рассеивание взгляда. Концентрация на подсчёте вдохов - выдохов. Концентрация на отслеживании процесса дыхания. Регуляция эмоций и развитие внимания. Использование формальных комплексов как форм активной медитации, т.е. концентрации внимания на правильности выполнения комплексных движений.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

9. Нравственная подготовка.

Теория: Культурные особенности поведения спортсмена. Спортивная честь. Интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.

Практика: Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие, тренинг.

10. Соревновательная подготовка.

Теория: Правила проведения взвешивания и мандатной комиссии. Перечень документов необходимых для предоставления на мандатную комиссию. Права и обязанности участника соревнований.

Практика: Проведение учебных спаррингов. Участие в соревнованиях различного уровня.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

11. Зачетные требования.

Практика: Сдача контрольных нормативов освоения программы 2-го года обучения.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

13. Массовая работа учебного характера.

Практика: Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивные соревновательные конкурсы, участие в аттестационном экзамене.

Формы проведения занятий: практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, соревнование.

14. Повторение пройденного материала.

Практика: Повторение изученного материала для достижения хорошей техники, правильного выполнения технических и тактических действий. Воспроизведение информации в сознании в процессе тестирования, устного опроса.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

15. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств, в процессе полусвободных спаррингов, условных боёв, групповых соревнований.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, презентация, учебная игра, комбинированное занятие, учебно-практическое занятие.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и количество учебных дней, праздничные и нерабочие дни, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы (Приложение 2).

2.2. Оценочные материалы

Контроль на этапах технической и технико-тактической подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических способностей.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, гибкость и координацию движений. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка,

погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (таблица 2):

- минимальный уровень – ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- базовый уровень – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- повышенный уровень – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- творческий уровень – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

Таблица 3.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	**Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях**
Минимальный уровень	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Базовый уровень	Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Повышенный уровень	Назвал и выполнил без ошибок. Участие в соревнованиях.
Творческий уровень	Призовые места в соревнованиях.

Для определения исходного уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности спортсмена рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м; прыжки со скакалкой на время (8-9 лет – 30 сек.; 10-12 лет – 1 мин.); поднимание корпуса из положения лежа на спине (8-9 лет – 30 сек.; 10-12 лет – 1 мин.).

2.3. Формы аттестации

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С.В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами мониторинга являются:
- знания, умения, навыки, сформированные компетенции по изучаемому курсу;
- уровень и качество физической подготовки.

В программе «Вымпел» заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня освоения программы: тесты, опросники, карточки с заданиями, анкеты. Диагностические и оценочные материалы уровня освоения программы обучающими представлены в Приложении 2.

Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; собеседование; наблюдение; опрос; самостоятельная работа учащихся; тестирование; соревнования, товарищеские встречи; результаты тестирования, самостоятельных работ учащихся, соревновательной деятельности; мониторинг, содержащий предметные, метапредметные и личностные результаты обучения.

Методы контроля: тестирование, беседа, анкетирование, зачет, соревнование.

Оценочная деятельность осуществляется через систему вознаграждения. Используются следующие способы:

1. Одобрение и аргументированная похвала.

2. Вознаграждение действием: все учащиеся являются активными участниками занятий.

3. Предоставление самостоятельности в выполнении заданий.

4. Делегирование полномочий (исполнение роли лидера).

5. Благодарность детям и родителям.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

В ходе обучения по программе приобретаются знания и навыки восточной техники тхэквондо, формируются нравственные и волевые качества детей. По желанию обучающихся и степени их технической и теоретической подготовки в течение учебного года (1 раз в 6 месяцев) проводятся экзамены на ученические пояса - квалификационные испытания (10-6 гып), в котором предусмотрено техническое и теоретическое тестирование.

Методы контроля: тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение, зачет, соревнование.

Оценочная деятельность осуществляется через систему вознаграждения.

Используются следующие способы:

Одобрение и аргументированная похвала.

1. Вознаграждение действием: все учащиеся являются активными участниками занятий.
2. Предоставление самостоятельности в выполнении заданий.
3. Делегирование полномочий (исполнение роли лидера).
4. Благодарность детям и родителям.
5. По результатам освоения программы, учащиеся получают «Табель успешности».

Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; собеседование; наблюдение; опрос; самостоятельная работа учащихся; тестирование; соревнования, товарищеские встречи; результаты тестирования, самостоятельных работ учащихся, соревновательной деятельности; мониторинг, содержащий предметные, метапредметные и личностные результаты обучения (таблица 2).

2.4. Методические материалы

Современные педагогические технологии. Освоение программы «Чемпион» предусматривает использование современных образовательных технологий, что в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого развития учащихся: игровые технологии; проектные методы обучения; здоровьесберегающие технологии; технология изучения изобретательских задач (ТРИЗ); технология личностно-ориентированного образования; технология развивающего и интенсивного обучения; технология проблемного обучения; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа); информационно-коммуникационные технологии.

Любая из этих педагогических технологий является составной частью учебного процесса, а методы и приемы, способы и формы обучения являются ее элементами. Выбор методов занятий зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, материальной базы образовательного учреждения.

Методы обучения.

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).
2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод строго-регламентированного упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровые, соревновательные, воспитательные методы, определяющие отношения тренера-педагога и учащегося, их взаимодействие и взаимосвязь.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Игровой метод используют как вспомогательный во второй основной части занятия.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задачам.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития, их психологических и физиологических особенностей, материальной базы образовательного учреждения.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения тхэквондо.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательного учреждения, коллектива педагогов.

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

• Принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессобразующих факторов учебного процесса.

• Принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

• Принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

• Принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

• Принцип доступности.
• Принцип систематичности и последовательности.
• Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность).
• Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков.
• Принцип индивидуального подхода.

• Принцип сознательности и активности.

Особенности и формы организации образовательного процесса

Формы организации образовательного процесса:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- *коллективная*: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;

- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач;

- *индивидуальная*: работа педагога с одним учащимся для выполнения индивидуальных задач.

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного процесса: занятие-сообщение, импровизация, лекция, семинар, тренинг, игра (деловая, ролевая, телеигра), праздник, экскурсия, занятие-путешествие, викторина, тематический кроссворд, интервью, репортаж, панорама, мастерская, дискуссия, игровое упражнение, учебно-практическое задание, проектная работа, зачет, конкурс, творческая встреча.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; квалификационные экзамены; показательные выступления; участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные (аттестация) и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, применение массажа, использование бассейна.

Алгоритм учебного занятия. Реализация разделов программы осуществляется в комплексе на каждом занятии, которое состоит из четырёх частей:

- вводной;
- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

В *вводной части* занятия ставится задача – организовать детей, мобилизовать их внимание, проверить гигиеническое состояние занимающихся.

В *подготовительной части* необходимо осуществить ритуал, подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений (комплексы разминочных, общеукрепляющих упражнений).

Задача *основной части* – отработка специальных упражнений; наработка технических действий, формальных комплексов (Пумсе), проведение учебных поединков.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от занятий к предстоящей деятельности в течение дня.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения; элементарный массаж; гимнастика; подвижные игры; психорегуляция.

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

Задача ОРУ – всестороннее, гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к требованиям тхэквондо (ВТ). 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, решимость, воля, психологическая устойчивость, послушание).

Подготовка занимающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности воспитанников, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;

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

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов; отдается предпочтение упражнениям динамического характера;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Дидактические материалы:

- инструкции по технике безопасности;
- наглядные пособия и раздаточные материалы;
- технологические карты выполнения упражнений;
- аттестационные материалы;
- набор аудиозаписей и видеозаписей, CD.

Методический фонд и средства обучения:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион»;
- конспекты занятий;
- литература по смешанным единоборствам;
- научно-методическая литература;
- тематические папки с подборкой наглядного и познавательного материала по темам и разделам программы для самостоятельной работы учащихся;
- сценарии праздников, досугов и развлечений.

Таблица 4.

Дидактико-методические материалы

1 год обучения

№ п/п	**Название разделов**	**Методические и дидактические материалы**
1.	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	- Учебная литература: Бишаева А.А., Малков А.А. «Физическая культура. Учебник»; Виленский М. Я., Горшков А. Г. «Физическая культура. Учебник»; Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Теория и история физической культуры»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения

		упражнений».
3.	Общефизическая подготовка.	- Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Техническая подготовка.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактическая подготовка.	- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Специальная физическая подготовка.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Основы правил проведения соревнований.	- Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Контрольные тесты и соревнования.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».

9.	Массовая работа учебного характера.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Итоговое занятие	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности; - реквизит.

2 год обучения

№ п/п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	- Учебная литература: Бишаева А.А., Малков А.А. «Физическая культура. Учебник»; Виленский М. Я., Горшков А. Г. «Физическая культура. Учебник»; Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Теория и история физической культуры»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».

3.	Общефизическая подготовка.	- Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Техническая подготовка.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактическая подготовка.	- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Специальная физическая подготовка.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Основы правил проведения соревнований.	- Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Контрольные тесты и соревнования.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Массовая работа учебного	- Методические разработки (планы-конспекты занятий,

	характера.	мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Итоговое занятие	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности; - реквизит.

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном специализированным покрытием (доянгом), спортивным инвентарём, техническими средствами обучения: аудио и видеоаппаратурой, медиатекой, аптечкой с необходимыми средствами для оказания первой помощи, раздевалками.

Помещение для занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Площадь зала должна соответствовать допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона, с большими зеркалами. Пол деревянный. Температура воздуха в зале – 16-18 С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Зал должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения не менее 0,5. Искусственное освещение равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности не менее 150 люкс. Уборка проводится каждый день, только влажным способом.

Спортивный инвентарь:

- лапы-подушки (макивары) – 14 шт.;
- лапы-ракетки – 14 шт.;
- резиновые жгуты – 2 шт.;
- малые и большие мячи – 4 шт.;
- набивные мячи – 8 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- резиновые манекены- 8 шт.;

- защитные жилеты тхэквондо и индивидуальные средства защиты (накладки на ноги и руки, перчатки, шлемы тхэквондо, паховые бандажи) – 12 комплектов;

- зеркальная стенка – 1 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт;
- гимнастическая скамейка – 2 шт;
- гимнастические маты – 18 шт.

Информационное обеспечение:

- программы: Microsoft Office Power Point 2003;
- электронные презентации;
- интернет-ресурсы.

Требования к специальной одежде обучающихся для практической работы: специальная форма (добок).

Технические средства обучения: интерактивная панель, компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Кадровое обеспечение

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;

-профессионально-педагогическая информированность;

-умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;

-знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с педагогом-психологом и методистом учреждения, медработником.

3. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания «Чемпион» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная система сочетает в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. Программа реализует модель воспитания детей с использованием культурного наследия города Курска и Курской области, традиции народов, направленных на сохранение развития этнокультурного и языкового многообразия страны.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции и развития социально-значимых отношений подростков.

Задачи программы:

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;
- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;
- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;
- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся детского объединения «Чемпион» в возрасте 12-17 лет, а также их родителей (законных представителей).

Приоритетные направления воспитательной работы:

- *здоровьесберегающее воспитание* (спортивно-оздоровительная работа) – воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- *интеллектуальное воспитание* – оказание помощи обучающимся в развитии в себе способностей мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно;

- *социокультурное воспитание* – передача обучающимся знаний, умений, навыков, социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений;

- *нравственное и духовное воспитание* (работа с детьми группы «риска», родителями, общественностью) – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;

- *формирование коммуникативной культуры* – создание условий для проявления обучающимися детского объединения инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к коллективной деятельности;

- *гражданско-патриотическое воспитание* – формирование у обучающихся соответствующих знаний о праве, правовых нормах как регуляторов поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих самостоятельного осознанного поведения выбора поведения и ответственности за него;

- *воспитание положительного отношения к труду* (творческое направление) – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности;

- *экологическое воспитание* – формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, воспитание бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона;

- *правовое воспитание и культура безопасности* – формирование образа мышления обучающихся на верный выбор в ситуациях, которые могут нанести вред здоровью и жизни человека.

Формы и содержание деятельности.

В соответствии с программой воспитания образовательной организации работа по данным направлениям осуществляется по модулям: «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Профилактика».

Воспитание обучающихся строится как целенаправленно организованная деятельность детей, вовлекающая их во взаимодействие с социальной и природной средой и формирующая у них систему ценностных отношений.

Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры, церемонии награждения, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и др. Они эмоционально и ценностно привлекательны для ребят и предоставляют возможность каждому внести свой личный вклад в общее дело, позволяют приобретать разнообразный социальный опыт в различных видах

деятельности. Все это создает творческую природу, особую природу социального творчества, когда дети и взрослые создают форму нового, лучшего способа взаимодействия.

Формы прямого открытого воспитательного воздействия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение:

- у*чебное занятие* – это своеобразный «кирпичик», из совокупности которых складывается весь образовательный процесс в детском объединении «Вымпел», это источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- *рождение и закрепление традиций* – эмблема, форма, символы жизни; традиционные дела к определенным датам и событиям жизни коллектива («Посвящение в юные мастера», «От творчества к успеху» (творческий отчет), «Люби и знай свой родной край» (выставка), «Новогодние приключения» и др.).

- *социальные проекты и акции* («Белый цветок», «Окно Победы», «Георгиевская ленточка» и др.) – развитие ценностных отношений;

- *индивидуальные и групповые консультации*.

Календарный план воспитательной работы включает информацию о детском объединении, перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности по датам, участникам и ответственным. (Приложение №3)

В течение учебного года проводится мониторинг профессиональной и социальной воспитанности обучающихся.

Планируемые результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

- Оказание помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

- Развитие воспитательного потенциала семьи.

- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления самоанализа воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся объединения.

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Вымпел», реализуемой в объединении (коллективе).

2. Состояние организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых.

Проводится анализ наличия в объединении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций объединений, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- соответствие личностно-развивающего потенциала занятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Вымпел» воспитательной миссии и традициям объединения;
- наличие органов детского самоуправления, детских общественных объединений, и их активность;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлечённость семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;
- наличие предметно-эстетических зон (оформление и эстетика общих и учебных помещений) и др.

Итог самоанализа – фиксация результатов, выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов.

4. Список литературы для педагога

1. Бакулев С. Е. Анализ мотивационной составляющей в группах начальной подготовки по тхэквондо / А. М. Симаков, А. В. Павленко, В. А. Чистяков, Р. В. Плотников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – с. 29-33.
2. Вишняков А. В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР / А. В. Вишняков [и др.]; - Москва, 2001. – 71 с.: ил.
3. Павленко А. В. К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, В. А. Чистяков //

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – с. 155-160.

4. Павленко А. В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А. В. Павленко, М. А. Рогожников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – с. 110-114.

5. Павленко А. В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Учебное пособие / А. В. Павленко - Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – СПб – 130 с.

6. Павленко А. В. Содержание педагогической деятельности тренера по тхэквондо в общеобразовательной школе/ О. Е. Пискун, А. М. Симаков, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – с. 100-103.

7. Павленко А. В. Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, В. А. Чистяков // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – с. 122-127.

8. Симаков А. М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. М. Симаков, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – с. 148- 155.

9. Симаков А. М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. М. Симаков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – с. 155-159.

10. Симаков А. М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А. М. Симаков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – с. 93-97.

11. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

12. Титкин С. В. Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта тхэквондо /С. В. Титкин, З. Х. Краснопёрова, Л. Н. Максунова. – МБУДО «ДЮСШ единоборств «Кэмпо», 2015 – Набережные Челны – 110 с.

13. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]; - Ростов н / Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.

Список литературы для учащихся

1. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М. Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.

2. Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А. Е. Тарас – Мн. : Харвест, 1996. – 640 с.

Электронные ресурсы

1. Сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. URL: http://kfis.spb.ru/

2. Сайт Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо (ВТФ). URL: http://taekwondo-spb.ru/
3. Сайт Союза тхэквондо России. URL: http://tkdrussia.ru/
4. Сайт Европейского Союза тхэквондо. URL: www.taekwondotv.com
5. Сайт Всемирной Федерации тхэквондо. URL: www.wtf.org
6. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» [Электронный ресурс]. URL: http://lesgaftnotes.spb.ru
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/
9. Всемирная Федерация Тхэквондо. Правила соревнований и их объяснение [Электронный ресурс]. URL:: http://taekwondobars.ru/index.php/training/wtf-rules

Приложение 1 к ДООП «Вымпел»

Рабочая программа курса «Чемпион»
Календарно-тематическое планирование
1 год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	14.09.2023		Знакомство с программой. Инструктаж по пожарной безопасности, ТБ, оказанию первой помощи, дорожному движения (для пешеходов). Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Повторение этикета в спортивном зале. План работы группы на учебный год. Стартовая диагностика. Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
2.	16.09.2023		Тхэквондо как олимпийский вид спорта. Анализ спортивной деятельности. Вспомогательные виды спорта. Комплексный контроль в системе подготовки. ОФП.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тестирование
3.	20.09.2023 23.09.2023		История развития тхэквондо как олимпийского вида спорта. ОФП.	4	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.	27.09.2023 30.09.2023		Сведения об анатомии и физиологии человека. Значение физических нагрузок на организм. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
5.	05.10.2023 07.10.2023		Виды закаливания. Прямые и дуговые махи ногами. ОФП.	4	Презентация	Помещение для занятий спортом	Викторина
7.	11.10.2023 14.10.2023		Инфекционные заболевания и меры их профилактики. Прямые и дуговые махи ногами, выполняемые в парах. ОФП.	4	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
8.	18.10.2023 21.10.2023		Методы развития скоростных и скоростно-силовых способностей. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
9.	25.10.2023		Методы развития быстроты двигательной реакции. ОФП.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
10.	28.10.2023 02.11.2023		Закрепление правил соревнований. Судейская практика. Ученические спарринги. ОФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование

11.	08.11.2023 11.11.2023		Релаксация как способ восстановления сил. Медико-биологические средства восстановления. Виды массажа. ОФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Викторина
12.	15.11.2023 18.11.2023		Упражнения на развитие выносливости: бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами, отработка ударов по набивным снарядам.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
13.	22.11.2023 25.11.2023		Минимальные квалификационные требования для получения ученической степени (5 гып). Повторение техники ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками, выполнение блоков на различных уровнях. Комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
14.	29.11.2023 02.12.2023 06.12.2023		Изучение формального комплекса: 4 тэгука. Разбор грубых ошибок при выполнении. Критерии оценки выполнения комплекса.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
15.	09.12.2023 13.12.2023 16.12.2023		Отработка ударов руками: прямые и круговые, серии, на разные уровни. Прямые удары ногами в щиты. Удары с отягощением в различных перемещениях и направлениях.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
16.	20.12.2023		Закрепление правил соревнований по кироги. Практика судейства. Проведение учебного спарринга, работа в парах на скорость нанесения удара и работа на контратаку.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
17.	23.12.2023		Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Комбинации связок ногами по лапам-ракеткам.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
18.	27.12.2023 30.12.2023		Упражнения на развитие гибкости: махи ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнёром. Подвижные игры: «День-ночь», «Снайперы».	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
19.	10.01.2024 13.01.2024		Наработка комбинаций ударов ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами, выполнение блоков на различных уровнях. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча

20.	17.01.2024 20.01.2024		Концентрация кирип сидя, посредством дыхания. Концентрация при выполнении формальных комплексов как активной формы медитации. СФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Опрос
21.	24.01.2024 27.01.2024		Проведение учебных спаррингов. Отработка комбинаций в парах с использованием набивных щитов и лап-ракеток. СФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
22.	31.01.2024 03.02.2024 07.02.2024		Повторение ранее изученных базовых перемещений: шаги и подскоки, двойные шаги.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
23.	10.02.2024 14.02.2024		Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем. Работа в парах. Уклоны от ударов ногами.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
24.	17.02.2024 21.02.2024		Проведение учебных спаррингов со сменой партнёра. Спарринги с несколькими противниками. ОФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
25.	24.02.2024		Выполнение основных приемов и ударов в усложненных условиях. Тренировка в круге: обусловленное нападение известным приемом (ударом); обусловленное нападение разными приемами (ударами); нападение разными приемами (ударами). ОФП.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
26.	28.02.2024 03.03.2024		Проведение учебного спарринга, используя ударную технику ног на различных дистанциях. Точность нанесения ударов.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
27.	07.03.2024 10.03.2024		Умение анализировать индивидуальные особенности соперника, определение сильных и слабых его сторон. Соревновательная практика.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
28.	14.03.2024 17.03.2024		Приемы и удары в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях).	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
29.	21.03.2024 24.03.2024		Упражнения на развитие скоростных способностей: челночный бег; нанесение ударов по набивным снарядам на максимальной скорости.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

30.	28.03.2024 31.03.2024		Совершенствование изученных технико-тактических действий: видов атаки и контратаки.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
31.	04.04.2024 07.04.2024		Закрепление правил соревнований по кироги и пумсэ. Практика судейства на занятии. Развитие взрывной скорости удара.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
32.	11.04.2024 14.04.2024		Отработка уходов с линии атаки. Отработка своих коронных ударов.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
33.	18.04.2024 21.04.2024 25.04.2024		Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования резины и метболов.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
34.	28.04.2024 02.05.2024		Просмотр видеоматериалов с соревнований. Разбор ошибок. Восстановительные мероприятия.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тестирование
35.	05.05.2024 12.05.2024 16.05.2024		Изучение формального комплекса – 5 тэгук. Тестирование изученных технико-тактических действий на 5-4-ый гып.	6	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
36.	19.05.2024 23.05.2024 26.05.2024		Спарринги с различными противниками: - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; - тактика ведения боя с более тяжёлым или более низким противником; - тактика ведения боя с несколькими противниками.	6	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	Соревнования
37.	30.05.2024		Сдача контрольных тестов по освоению программы первого года обучения.	2	Итоговое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
			Итого:	**144**			

Календарно-тематическое планирование
2 год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	14.09.2023		Повторение правил этикета Тхэквондо. Инструктаж по пожарной безопасности, ТБ, оказанию первой помощи, дорожному движения (для пешеходов). Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Этикет в спортивном зале. План работы группы на учебный год. Стартовая диагностика. Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
2.	16.09.2023		Тактика тхэквондо. Анализ спортивной деятельности. Комплексный контроль в системе подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. СФП.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тестирование
3.	20.09.2023		Особенности занятия в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла. Релаксационные упражнения. Виды массажа	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.	23.09.2023 27.09.2023		Упражнения на развитие силовых способностей: приседания, передвижение гусиным шагом, нанесение ударов по набивным снарядам (щитам, ракеткам и пр.)	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
5.	30.09.2023 05.10.2023 07.10.2023		Простая атака с использованием сдвоенных ударов в средний и верхний уровень. Отработка в парах по снарядам. ОФП.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
6.	11.10.2023 14.10.2023		Простая атака, выполняемая с впередистоящей ноги двоенными ударами. Отработка в парах по снарядам и жилетам.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
7.	18.10.2023 21.10.2023		Режим питания в микро- и макроциклах. Повторение атакующих комбинаций с применением изученных ударов. Совершенствование техники перемещения.	4	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
8.	25.10.2023 28.10.2023		Поединки (спарринги): с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней и дальней дистанции. СФП.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование

	02.11.2023						
9.	08.11.2023 11.11.2023		Теоретическая подготовка учащихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
10.	15.11.2023 18.11.2023 22.11.2023		Повторение раннее изученных формальных комплексов – 5-го и 4-го тэгуков. СФП.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
11.	25.11.2023 29.11.2023		Виды массажа. Релаксация как способ восстановления сил**.** Изучение формального комплекса 6-го тэгука. СФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Викторина
12.	02.12.2023		Отработка комбинаций трехшагового спарринга. Изучение прыжковой техники.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
13.	06.12.2023		Минимальные квалификационные требования для получения ученической степени (3 гып). Повторение техники ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками, выполнение блоков на различных уровнях. Комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
14.	09.12.2023 13.12.2023 16.12.2023		Тактическая подготовка. Атака с финтом и вызовом на встречный удар. СФП.	6	Лекция	Помещение для занятий спортом	Зачёт
15.	20.12.2023 23.12.2023 27.12.2023		Проведение учебных спаррингов. Отработка комбинаций в парах с использованием набивных щитов. СФП.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
16.	30.12.2023		Закрепление правил соревнований по кироги. Практика судейства. Проведение учебного спарринга, работа в парах на скорость нанесения удара и работа на контратаку.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
17.	10.01.2024 13.01.2024		Упражнения на развитие гибкости: махи ногами; наклоны; упражнение на растягивание с партнёром. СФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт

18.	17.01.2024		Совершенствование тактической подготовки в парах по снарядам. Упражнения на развитие гибкости: полушпагаты и шпагаты.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
19.	20.01.2024 24.01.2024		Сложная атака с пропуском темпа. Упражнение на развитие гибкости в парах. СФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
20.	27.01.2024 24.01.2024		Контратака с уклоном корпуса. Отработка по снарядам и в парах. СФП.	4	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Тестирование
21.	03.02.2024 07.02.2024		Встречный контратакующий удар с использованием сложной техники вращения. Спарринги по лапам 3х2 мин. СФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
22.	10.02.2024 14.02.2024 17.02.2024		Техническая подготовка. Совершенство техники выполнения сложных ударов с разворотом через спину. СФП.	6	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
23.	21.02.2024 24.02.2024 28.02.2024		Технико-тактическая подготовка: встречные контратакующие удары с разворотом через спину. Силовая подготовка. СФП.	6	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
24.	03.03.2024 07.03.2024		Проведение учебных спаррингов со сменой партнёра. Спарринги с несколькими противниками. СФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
25.	10.03.2024		**Р**елаксация как способ восстановления сил**.** Витамины и их влияние на физиологию спортсмена. СФП.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
26.	14.03.2024 17.03.2024		Тактическая подготовка: контратака с обменом. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки и перескоки. СФП.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
27.	21.03.2024		Умение анализировать индивидуальные особенности соперника, определение сильных и слабых его сторон. Соревновательная практика.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
28.	24.03.2024 28.03.2024		Совершенствование комбинированной атаки из двух, трех ударов по снарядам в парах. Прыжки через партнера. Опорный прыжок. СФП.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
29.	31.03.2024 04.04.2024 07.04.2024		Закрепление правил соревнований по кироги и пумсэ. Практика судейства на занятии. Прыжки со скакалкой. СФП.	6	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тест-игра

30.	11.04.2024 14.04.2024		Изучение формальных комплексов 7 и 8-ой тэгук. Упражнение на развитие скоростных способностей. Спарринги по снарядам. ОФП.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
31.	18.04.2024 21.04.2024		Изучение новых технических действий, выполняемых руками. Упражнения для развития скоростных способностей: бег на 30 м.; челночный бег 3х10 м.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
32.	25.04.2024		Отработка новых комбинаций трехшагового спарринга с использованием новой базовой техники. Подвижные игры.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
33.	28.04.2024 02.05.2024		Совершенствование прыжковой техники. Техники выполнения всех изученных формальных комплексов. Эстафеты.	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
34.	05.05.2024		Тестирование изученных технико-тактических действий на 2-1 гып.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
35.	12.05.2024 16.05.2024 19.05.2024		Развитие скоростной выносливости. Спарринги по снарядам в максимально-интенсивном темпе. Спарринги со сменой соперников. СФП.	6	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
36.	23.05.2024 26.05.2024		Спарринги с различными противниками: - тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; - тактика ведения боя с более скоростным соперником; - тактика ведения боя первым или вторым номером.	4	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	Соревнования
37.	30.05.2024		Сдача контрольных тестов по освоению программы второго года обучения.	2	Итоговое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
			Итого:	**144**			

Приложение 2 к ДООП «Чемпион»

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год обучения, продвинутый уровень, № 1	10.09.2023	31.05.2024	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май

Календарный учебный график

2 год обучения

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	2 год обучения, продвинутый уровень, № 2	10.09.2023	31.05.2024	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май

Приложение 3 к ДООП «Чемпион»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Сроки проведения	Модуль программы	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Форма проведения
1.	25.08.2023 г.	Работа с родителями	Общекультурное направление, семейное воспитание.	«Культурные ценности семьи и их значение для ребёнка»	Родительское собрание.
2.	01.09.2023 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	«Здравствуй любимый Ритм»	Организация показательного выступления с целью вовлечения учащихся школ в дополнительное образование.
3.	11.09.2023 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	«Папа, мама и я – спортивная семья	Эстафеты
4.	20-25.09.2023 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	«День города»	Организация показательных выступлений с целью пропаганды спорта и здорового образа жизни.
5.	23.10.2023 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	«Спортландия»	Эстафеты и подвижные игры
6.	30.10.2023 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	«Сильные, смелые, ловкие»	Соревнование, тестирование
7.	27.11.2023 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	Аттестационный экзамен на ученические разряды	Сдача нормативов, тестирование
8.	25-26.12.2023 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	Новогодний турнир «открытое первенство города Курска по тхэквондо»	Соревнование
9.	22-23.01.2024 г.	Детское объединение	Общекультурное направление, патриотическое воспитание	Открытое первенство области «Курский соловей»	Соревнование
10.	19..02.2024 г.	Детское объединение	Общекультурное	Турнир, посвященный	Соревнование

			направление, патриотическое воспитание	Дню защитника отечества в разделе «Пумсе»	
11.	26.03.2024 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	«Спортландия»	Эстафеты и подвижные игры
12.	06-08.05.2024 г.	Детское объединение	Общекультурное направление, патриотическое воспитание	Открытое первенство области «Курская Дуга»	Соревнование
13.	21.05.2024 г.	Детское объединение	Общекультурное направление	Аттестационный экзамен на ученические разряды	Сдача нормативов, тестирование

Приложение 4 к ДООП «Чемпион»

Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Результаты мониторинга									
		Предметные			Метапредметные			Личностные			Участие в соревнованиях, мероприятиях
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Программа предусматривает проведение мониторинга результатов обучения.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях, создание портфолио.

Соревновательная деятельность является важным итоговым этапом занятий.
Соревнования могут быть:

- однодневные – проводятся в конце занятия с целью обсуждения;
- постоянные – проводятся в помещении, где работают дети;
- тематические – по итогам изучения разделов, тем;
- итоговые – в конце года, организуется обсуждение с участием педагогов, родителей, гостей.

Создание портфолио является эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся.

Приложение 5 к ДООП «Чемпион»

Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чемпион»

№ п/п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование
			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее ½ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	

		оборудования и оснащения	Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерным и источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую	

				деятельность самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит ½ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит ½ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти дословно	
5.	Умение выступать перед аудиторией и участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	
			Творческий	Обучающийся выступает публично, не испытывает сложности в защите проекта, выделяет из выступлений других обучающихся главные моменты, задает вопросы.	
6.	Умение организовать свое рабочее (учебное) место, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Способность самостоятельно подготавливать рабочее место к занятию и убирать за собой	Минимальный	Обучающийся не может организовать свое рабочее место	
			Базовый	Обучающийся организовывает свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организовывает свое рабочее место, опираясь на советы педагога	
			Творческий	Обучающийся самостоятельно организовывает свое рабочее место.	

Оценочный лист

	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки					
		Критерий №1	Критерий №2	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №4	Критерий №5	Критерий №6
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

1.Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.

2.Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).

3.Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.

4.Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.

Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.

№	ФИО	___ год обучения											
		Ситуации наблюдения											
		На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами			Со взрослыми		

Критерии оценки воспитанности

1. Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;
2. Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
3. Уровень выработанных привычек культуры поведения;
4. Доброжелательность, вежливость, деликатность;
5. Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
6.Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам; умение выслушать, способность уважать мнение собеседника.

Приложение 6 к ДООП «Чемпион»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорту «тхэквондо»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	14,5 - 18,5	15 - 22	19 - 29	20,5 - 34,5	22,5 - 32	23,25 - 31
Теоретическая и психологическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5	4,5 - 6
Техническая, тактическая подготовка (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25 - 1	0,25 - 1	0,5 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1	0,5 - 1

Приложение 7 к ДООП «Чемпион»

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чемпион»

группа _____ педагог д/о_____

ФИО учащегося																		
вид диагностики / показатели	**Стартовая**	**Промежуточная**	**Итоговая**	**Стартовая**	**Промежуточная**	**Итоговая**	**Стартовая**	**Промежуточная**	**Итоговая**	**Стартовая**	**Промежуточная**	**Итоговая**	**Стартовая**	**Промежуточная**	**Итоговая**	**Стартовая**	**Промежуточная**	**Итоговая**
Формирование компетенций у обучающихся																		
Овладение теоретическими знаниями, предусмотренными программой.																		
Овладение практическими знаниями, предусмотренными программой.																		
Умение слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение товарищей.																		
Умение вести беседу: задавать вопросы собеседнику и отвечать на его вопросы.																		