АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД «КЛАССИЧЕСКАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ» (НШДС «КЕП»)

«СОГЛАСОВАНО» заместитель директора по УВР НШДС «КЕП»

О.В. Ишматова

«УТВЕРЖДАЮ» Директор НШДС «КЕП»

С.О. Дутко

Принято на педагогическом совете Протокол №1 от 29.08.2023

Рабочая программа дополнительного образования. Тхэквондо

Составил(а) Ким Р. И. Срок реализации: 1 год

Категория обучающихся: 5-7 лет

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ИТФ" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке тхэквондо ИТФ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ИТФ", утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г. N 1059 (далее - ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки.

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		
Для спортивной дисциплины "формальные комплексы"				
3	7	12		
Для спортивных дисциплин "весовые катего соревнования", "разбивание досок", "специальна постановочный"		•		
2	10	12		

Объем Программы

	Этап начальной подготовки		
Этапный норматив	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные); учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебнотренировочных мероприятий (без учёта времени следования к месту проведения учебнотренировочных мероприятий и обратно)
--	--

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период

До 21 суток подряд и не более двух учебнотренировочных мероприятий в год

спортивные соревнования

Виды	Этап начальной подготовки			
спортивных соревнований	До года	Свыше года		
Для спор	тивных дисциплин "вес	совые категории", "командные		
соревновани	соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг			
постановочный"				
Контрольные	1 1			
Отборочные	1 1			
Основные	1	1		

Годовой учебно-тренировочный план

3.6	Виды спортивной	Этап начальн	юй подготовки
№	подготовки и иные мероприятия	До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	110	112
2.	Специальная физическая подготовка	40	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8
4.	Техническая подготовка	68	120
5.	Тактическая подготовка	2	2
6.	Теоретическая подготовка	2	2
7.	Психологическая подготовка	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6
Оби	цее количество часов в год	234	312

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1	Здоровьесбережение		проведения
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспи		<u> </u>
	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты,	
2.1.	подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.	Развитие творческого	мышления	
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию	В течение года

WILTYPLI CHOPTUPHOTO	
культуры спортивного	
поведения, воспитания	
толерантности и	
взаимоуважения; - правомерное	
поведение болельщиков; -	
расширение общего кругозора	
юных спортсменов;	

Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта "тхэквондо ИТФ";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

На этапе начальной подготовки:

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "весовая категория", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный".

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

	мальчики	девочки
Бег 30 м (сек)	6.0	6.3
Бег 6 минут (м)	1000	900
Бег челночный 4х9 (сек)	11.7	12.1
Прыжок в длину с места (см)	140	130
Прыжок со скакалкой за 1 мин.	60	70
Подъем туловища за 1 мин.	28	22
Наклон вперед из положения	6	9
сидя (см)		
Сгибание и разгибание рук в	21	14
упоре (раз)		
Шпагат (продольный и	показать	показать
поперечный)		

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основная стойка, стойка — ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Лазание по скамейке. Упражнение в равновесии.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

ОРУ с гимнастической палкой.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Прыжки на месте и движении. Прыжки с изменениями и положения ног.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Несколько кувырков вперед и назад. Перевороты в сторону. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры – игры с мячом; развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

ПЛАВАНИЕ

Изучение спортивных способов плавания.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стойки:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; АНЫН СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ – длинная стойка;

НИНДЖА СОГИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

ДВИТ ПАЛЬ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧУРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧУРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную

ногу;

СОНКУТ – кончики пальцев;

СОНКАЛЬ – ребро ладони.

3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

АН ПАЛЬМОК КАУНДЭ МАККИ – защита среднего уровня;

ЧУККЁ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧЁ МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ – блок наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЁ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз;

ЁП ЧАГИ – удар ногой в сторону.

5. Тыли:

№ 01 Саджу Чируги;

№ 02 Саджу Макки.

№ 1 Чон-Джи

6. Отработка техники 3-х шагового спарринга.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки Этап начальной подготовки	Темы по теоретической подготовке Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	Объем времени в год (минут) 120/180	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

			соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации дополнительной программы «восточное единоборство тхэквондо» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- 1) хореографический зал с зеркалами для проведения репетиций;
- 2) форма для занятий (добок)
- 3) эластичное покрытие на пол (корт);
- 4) защитная амуниция для спаррингов (шлем, защита рук, ног, футы, перчатки, бандаж).

Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками – тренер-преподаватель (1 человек).

Для проведения учебно-тренировочных занятий кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.10.2020 №952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019 №191н, профессиональным «Специалист стандартом инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н.