

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 150 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МБОУ «СОШ № 150 г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

454001, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинска, 7, тел./факс 795-85-38(42), e-mail: sch150.chel@mail.ru

Рассмотрено

на заседании
научно-методического совета
МБОУ «СОШ № 150
г. Челябинска»
протокол от 31.08.2026 № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»**

Возрастная обучающихся: 10 - 12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кирюнина Светлана Владимировна?
педагог дополнительного образования

г. Челябинск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел программы	Страницы
1. Пояснительная записка	3
1.1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по виду спорта «Тхэквондо»	3
1.2. Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	6
1.3. Содержание программы. Учебный план	12
1.4. Календарно-тематический план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	18
1.5. Календарный учебный график	23
1.6. Календарный план воспитательной работы	23
2. Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1 Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	24
2.2. Оценочные материалы	25
2.3. Список литературы	28

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует овладению детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ «Тхэквондо».

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Тхэквондо» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утверждён приказом Министра спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 959, (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2025 г. № 84622);
- Национальный проект «Молодёжь и дети» (Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);
- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

Адресат программы: Программа составлена в соответствии с учётом возрастных особенностей детей.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, которым в текущем году исполнилось 10 – 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Срок реализации этапа начальной подготовки 2 года.

Актуальность программы обусловлена современными приоритетами государственной политики в сфере образования и физической культуры, а также объективными потребностями общества в формировании устойчивой мотивации детей и подростков к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. В соответствии с ключевыми документами стратегического планирования (в том числе Концепцией развития детско-юношеского спорта, федеральными проектами в области образования и Десятилетием науки и технологий) особое значение придаётся интеграции цифровых технологий в образовательный процесс, индивидуализации обучения и обеспечению объективной оценки результатов освоения программ.

Рост конкуренции в современном спорте и повышение требований к качеству спортивной подготовки обуславливают необходимость применения научно обоснованных методик, позволяющих оперативно выявлять индивидуальные особенности обучающихся и корректировать тренировочный процесс. Существующие традиционные подходы к обучению технике в единоборствах зачастую опираются на субъективную оценку тренера, что может приводить к искажённому восприятию собственных возможностей у спортсменов и к недостаточно точной коррекции ошибок. В связи с этим особую значимость приобретают инструменты, обеспечивающие количественную, воспроизводимую и объективную оценку двигательных действий.

Важным фактором актуальности программы является учёт психофизиологических особенностей обучающихся: динамика работоспособности в течение занятия, влияние эмоционального фона на эффективность освоения новых навыков, роль мотивации в закреплении двигательных стереотипов. Научно доказано, что оптимальное чередование нагрузок и использование средств регуляции эмоционального состояния способствуют более устойчивому формированию двигательных умений и снижению утомляемости. Кроме того, современные дети и подростки демонстрируют повышенную восприимчивость к мультимедийным формам подачи информации, что делает применение видеоматериалов и цифровых инструментов не просто дополнением, а необходимым элементом эффективного обучения.

Программа отвечает социальному запросу родителей и самих обучающихся на прозрачность результатов и измеримость прогресса: родители заинтересованы в объективной информации о развитии ребёнка, а обучающиеся – в наглядном подтверждении собственных достижений. Использование цифровых систем контроля позволяет удовлетворить этот запрос, формируя культуру осознанного отношения к тренировочному процессу и закладывая основы самоконтроля и саморегуляции.

Таким образом, актуальность программы определяется её соответствием современным научным представлениям о методике спортивной тренировки, требованиям к качеству дополнительного образования, а также социальным ожиданиям участников образовательного процесса.

Практическая значимость образовательной программы

Обучение тхэквондо может увеличить физическую силу и тонус мышц, уменьшить жировые отложения, улучшить состояние сердечно - сосудистой системы и выносливость, баланс и координацию, сократить стресс, улучшить концентрацию и фокус, повысить производительность в работе, школе или спорте, также занятия помогают добиться прогресса в достижении целей, улучшают самодисциплину и повышают уверенность в себе.

Отличительной особенностью

1. Использование видеоматериалов с соревнований по тхэквондо и тематических презентаций в учебном процессе. Демонстрация реальных соревновательных ситуаций и детальный разбор техники с помощью наглядных материалов позволяют сформировать у обучающихся чёткое представление о эталонной технике, ускорить процесс освоения сложных координационных действий и снизить количество типичных ошибок за счёт визуализации правильных двигательных образцов.

2. Дифференцированное музыкальное сопровождение тренировочного занятия. Основная часть занятия проводится под ритмичную музыку, которая способствует поддержанию оптимального уровня психоэмоционального возбуждения, стимулирует проявление скоростно-силовых качеств и повышает интенсивность выполнения упражнений. Заключительная часть занятия сопровождается расслабляющей музыкой, что направлено на нормализацию функционального состояния организма после нагрузки, снижение ситуативной тревожности и формирование позитивного эмоционального фона. Такой подход обеспечивает соответствие структуры занятия психофизиологическим закономерностям динамики работоспособности и способствует устойчивому повышению мотивации к занятиям.

3. Интеграция инновационной электронной системы ZEMITA в тренировочный и соревновательный процесс. Применение системы на базе водоналивных груш, макивар и лап, оснащённых электронными датчиками, позволяет в режиме реального времени фиксировать и анализировать ключевые параметры ударной техники: скорость нанесения ударов руками и ногами, силу удара, частоту нанесённых ударов, время реакции спортсмена. Для обучающихся это создаёт эффект прозрачности прогресса и усиливает мотивацию за счёт наглядности результатов; для тренеров система служит инструментом точной оценки уровня подготовленности, выявления индивидуальных дефицитов и корректировки тренировочных заданий на основе объективных данных.

4. Сочетание традиционных методик спортивной тренировки с

цифровыми инструментами объективной оценки. Программа не заменяет классические подходы, а дополняет их современными технологиями, обеспечивая баланс между освоением базовой техники и развитием навыков самоконтроля, анализа собственных действий и осознанного управления тренировочным процессом.

5. Ориентация на формирование измеримых и прозрачных результатов. Благодаря использованию системы ZEMITA и систематической фиксации показателей обучающиеся получают чёткие критерии собственного прогресса, а педагоги – надёжную базу данных для анализа динамики развития каждого спортсмена и принятия обоснованных решений по индивидуализации подготовки.

1.2. Цели и основные задачи программы и планируемые результаты реализации программы

Цель программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности для детей 10-12 лет – гармоничное развитие личности через освоение базовых элементов боевого искусства тхэквондо (владение обучающимися основными ударами и блоками, выполнение нормативов ОФП по возрасту) при одновременном формировании дисциплины, навыков самоконтроля и устойчивой мотивации к регулярным занятиям спортом.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

Образовательные задачи

- Сформировать систему теоретических знаний о виде спорта «тхэквондо», включая историю его становления и развития, базовые принципы биомеханики ударных действий, основы спортивной гигиены, антидопинговые правила и нормативно-правовые основы спортивной деятельности.

- Обеспечить поэтапное освоение техники базовых и специализированных двигательных действий в тхэквондо (удары руками и ногами, защитные действия, перемещения, комбинации) с учётом требований к технической подготовленности на каждом этапе многолетней тренировки.

- Освоить методы контроля и самоконтроля функционального состояния, включая технику правильного дыхания как элемент регуляции нагрузки и оптимизации двигательных действий.

- Развить способность к рефлексии и аналитической оценке соревновательной и тренировочной деятельности: формирование навыков тактического анализа поединка, выявления ошибок и определения путей их устранения на основе объективных данных.

Развивающие задачи

- Обеспечить развитие комплекса физических качеств (силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости) в

соответствии с сенситивными периодами возрастного развития и требованиями стандарта спортивной подготовки по тхэквондо.

- Совершенствовать сенсомоторные функции и психомоторные реакции, в том числе время простой и сложной реакции, точность и стабильность выполнения технических элементов в условиях лимита времени и меняющейся соревновательной ситуации.

- Формировать способность к адаптации к возрастающим тренировочным и соревновательным нагрузкам за счёт рационального сочетания средств общей и специальной физической подготовки, а также применения восстановительных мероприятий.

- Закрепить освоенные двигательные навыки и тактические модели ведения поединка посредством участия в контрольных, отборочных и официальных соревнованиях, а также в игровых и модельных заданиях, имитирующих соревновательную деятельность.

Воспитательные задачи

- Сформировать комплекс морально-волевых качеств, необходимых для спортивной деятельности: целеустремлённость, дисциплинированность, ответственность, способность к преодолению трудностей и саморегуляции в стрессовых ситуациях.

- Развивать навыки социального взаимодействия и командной работы: уважительное отношение к партнёрам по тренировкам, соперникам, тренерам и судьям; соблюдение этических норм спортивной деятельности и принципов «честной игры» (fair play).

- Реализовать гражданско-патриотическое воспитание через формирование уважения к государственным символам, традициям отечественного спорта, ценностям служения обществу и ответственности за личный вклад в развитие спортивной культуры; закрепить негативное отношение к использованию допинга и неэтичным способам достижения спортивных результатов.

В ходе реализации программы по тхэквондо решаются оздоровительные задачи:

- **Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.** Посредством комплекса общеразвивающих и специально подобранных упражнений обеспечить развитие мышечного корсета, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, адекватную нагрузку на растущий скелет с учётом физиологических особенностей детей 10-12 лет.

- **Развитие функциональных возможностей основных физиологических систем организма.** Повысить уровень аэробной выносливости, оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счёт дозированных циклических нагрузок, дыхательных упражнений и рационального чередования работы и отдыха в структуре занятия.

- **Обеспечение безопасной адаптации к физическим нагрузкам.**

Реализовать принцип постепенного наращивания объёма и интенсивности нагрузки, использовать средства контроля самочувствия и частоты сердечных сокращений, включать в каждое занятие полноценную разминку и заминку для профилактики травматизма и перенапряжения.

- **Совершенствование координационных способностей и проприоцептивной чувствительности.** Применять упражнения на равновесие, ориентацию в пространстве, точность движений, а также элементы техники тхэквондо, требующие согласованной работы мышечных групп, – это способствует развитию межмышечной координации и снижает риск бытовых и спортивных травм.

- **Регуляция психоэмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости.** Включать в заключительную часть занятия релаксационные и дыхательные техники, использовать ритмическое музыкальное сопровождение в основной части для поддержания оптимального уровня возбуждения; формировать у детей навыки самоконтроля и управления эмоциональным состоянием.

- **Формирование культуры здоровья и навыков самоконтроля.** Обучить детей элементарным приёмам оценки самочувствия, правилам личной гигиены, основам рационального режима дня и восстановления после нагрузки; сформировать понимание связи между двигательной активностью и самочувствием, закрепить мотивацию к самостоятельным формам физической активности.

- **Профилактика гиподинамии и укрепление неспецифической резистентности организма.** Обеспечить регулярную двигательную активность в объёме, соответствующем возрастным нормам, и использовать закаливающие мероприятия в рамках здоровьесберегающей среды программы (проветривание, адекватная одежда, занятия на свежем воздухе при допустимых погодных условиях).

Особенности организации образовательной программы

Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-25 человек.

Форма обучения – очная.

Формы занятий педагог дополнительного образования определяет в зависимости от этапа подготовки, материала, возраста занимающихся.

Основные формы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Таблица 1

**Основные формы
учебно-тренировочных занятий детей 10-12 лет,
занимающихся тхэквондо**

Форма занятия	Целевая направленность	Содержание и особенности реализации	Методические приёмы и инструменты
Учебно-тренировочное занятие (комплексное)	Освоение техники тхэквондо, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков	Структура: вводная часть (организация, постановка задач), подготовительная (общая и специальная разминка), основная (разучивание/совершенствование техники, ОФП/СФП), заключительная (заминка, релаксация, рефлексия). Дозировка нагрузки с учётом возрастных норм для 10 – 12 лет	Фронтальный, групповой, поточный методы; дифференцированные задания по уровню подготовленности; контроль ЧСС, самочувствия; использование музыкального сопровождения по частям занятия
Теоретико-практическое занятие	Формирование знаний о технике, тактике, гигиене, антидопинге, истории тхэквондо	Теория (беседа, мини-лекция, разбор видефрагментов соревнований) + практика (демонстрация и отработка элементов по показу, работа в парах). Акцент на связь теории с реальными действиями	Наглядность (видео, схемы, фото), метод расчленённого и целостного разучивания, анализ типичных ошибок, вопросы на понимание и применение знаний
Занятие с применением системы ZEMITA	Объективный контроль и совершенствование ударной техники, развитие скоростно-силовых качеств и реакции	Работа на снарядах с датчиками (груши, макивары, лапы): серии ударов, задания на скорость/частоту/силу, реакции на сигнал. Фиксация и обсуждение показателей, постановка индивидуальных целевых значений	Индивидуальный и парный режимы работы; сравнение результатов «до/после»; визуализация данных; обратная связь от тренера на основе цифр
Игровое занятие (подвижные и учебно-игровые формы)	Развитие координации, быстроты, ловкости, командного взаимодействия; закрепление техники в упрощённых условиях	Подвижные игры с элементами тхэквондо (перемещения, уклоны, имитация блоков/ударов), эстафеты с техническими элементами, учебные игры по упрощённым правилам	Игровой и соревновательный методы; вариативность правил под задачи; акцент на соблюдении техники безопасности и этических норм

Форма занятия	Целевая направленность	Содержание и особенности реализации	Методические приёмы и инструменты
			взаимодействия
Контрольно-тестировочное занятие	Оценка динамики физической и технической подготовленности, мониторинг здоровья и осанки	Стандартизированные тесты (гибкость, координация, скоростно-силовые показатели, техника базовых элементов), наблюдение за осанкой и биомеханикой движений, самооценка самочувствия	Единые критерии оценки; фиксация результатов в индивидуальной карте; интерпретация динамики; рекомендации по коррекции нагрузки
Соревновательное занятие / учебно-соревновательная форма	Формирование соревновательного опыта, отработка тактики, развитие стрессоустойчивости	Учебные спарринги по упрощённым правилам, поединки в защитной экипировке, конкурсы на лучший технический элемент, «мини-турниры» внутри группы	Моделирование соревновательных условий; судейство с участием старших обучающихся; разбор эпизодов; акцент на fair play и самоконтроле
Открытое занятие / показательное выступление	Демонстрация достижений, популяризация тхэквондо, вовлечение родителей и школы	Комплекс показательных упражнений, демонстрация базовых пхумсэ, элементы техники и комбинаций, ответы на вопросы зрителей	Подготовка сценария; распределение ролей (ведущий, демонстраторы); соблюдение техники безопасности; рефлексия после выступления
Выездное занятие / занятие на свежем воздухе	Оздоровление, адаптация техники к нестандартным условиям, профилактика гиподинамии	Разминка и ОРУ на улице, отработка перемещений и ударов в естественных условиях, подвижные игры, элементы закаливания (адекватная одежда, проветривание)	Учёт погодных условий; сокращение времени на интенсивные нагрузки при низкой температуре; контроль теплового состояния; соблюдение санитарных норм
Дистанционное / смешанное занятие (теоретический блок + самостоятельн	Поддержание регулярности занятий, освоение теории, развитие навыков самоорганизации	Видеолекции/презентации, разбор техники по кадрам, домашние задания по ОФП и растяжке, дневник самоконтроля, онлайн-консультация	Платформа для размещения материалов; чек-листы выполнения заданий;

Форма занятия	Целевая направленность	Содержание и особенности реализации	Методические приёмы и инструменты
ая практика)			фото/видеоотчёт по технике; обратная связь через чат или видеосвязь
Интегрированное занятие (с элементами других видов активности)	Расширение двигательного опыта, межпредметные связи, комплексное развитие	Комбинация с элементами лёгкой атлетики (бег, прыжки), гимнастики (акробатика, равновесие), танцевальной разминки (ритм, координация) с привязкой к задачам тхэквондо	Междисциплинарный подход; подбор упражнений, дополняющих техническую подготовку; акцент на безопасности при смешении нагрузок

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Объём программы – 272 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 (45) минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объём выражается в часах на год.

- 136 часов в год: 2 занятия в неделю по 2 часа группы начальной подготовки.

Планируемые результаты:

Итогами программы «Тхэквондо» будет достижение следующих образовательных результатов:

- владение основами технических приемов и знание основных правил соревнований умение выполнять удары ногами, руками уметь работать в спарингах;
- знание основных особенностей происхождения техники выполнения упражнений из истории восточных единоборств.

По окончании текущего года обучения и успешной сдачи на цветные пояса, воспитанники должны:

- знать основы происхождения восточных единоборств, их историю развития
- знать основные приемы техники выполнения ударов
- уметь держать правильную осанку, боевую стойку
- уметь работать в парах, группах

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по «Тхэквондо»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

1.3. Содержание программы

Задачи:

1. обучающие:

- изучить: правила судейства в тхэквондо; принципы силы; названия и технику выполнения сложных ударов руками и ногами, а также содержание технических комплексов;

2. развивающие:

- развивать: скоростно-силовые качества учащегося; гибкость и выносливость, обусловленные возрастом.

3. воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях спортом;
- воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества; необходимые для спортивных результатов.

Учебный план: 1-й год обучения (с учётом специальной, психологической, интегральной подготовки и ZEMITA)

№	Модуль / вид подготовки	Всего часов			Ключевые задачи	Интеграция ZEMITA	Формы контроля
		все го	теория	практика			
1	Вводно-диагностический модуль + ТБ	4	2	2	Первичная диагностика ОФП/осанки, инструктаж по ТБ, правила поведения в зале, основы самоконтроля (ЧСС, самочувствие), знакомство с понятием «обратная связь»	Обзор системы ZEMITA: назначение датчиков, как интерпретировать цифры; без силовых замеров	Тесты: наклон вперёд, челночный бег 3×10 м, прыжки в длину; опрос по ТБ; наблюдение осанки
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	5	15	Развитие аэробной выносливости, гибкости, координации, силы мышечного корсета; профилактика нарушений осанки и плоскостопия; обучение технике базовых движений	Не используется (акцент на безопасность и технику)	Нормативы каждые 8 недель; дневник самоконтроля (выборочно)
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	4	11	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в рамках возрастных ограничений: прыжковые упражнения, короткие ускорения, работа в темпе, элементы плиометрики низкой интенсивности	1–2 занятия: замеры частоты ударов в серии 10 с для оценки темповой выносливости; сравнение стабильности ритма	Контрольные серии по времени; стабильность показателей; техника без потери формы
4	Техническая подготовка (база тхэквондо)	15	4	11	Стойки, прямолинейные удары ногами (ап чаги, дольо чаги), простые блоки, перемещения, базовые комбинации; развитие	3 занятия: скорость и частота лёгких ударов по груше; акцент на чистоте техники и ритме; объяснение связи «техника	Демонстрация техники; оценка по чек-листу (амплитуда, траектория, контроль возврата ноги, безопасность)

					проприоцепции и равновесия	→ цифры»	
5	Тактическая подготовка и игровые формы	20	5	15	Закрепление техники в динамичных условиях: эстафеты с элементами тхэквондо, учебные поединки по упрощённым правилам; развитие реакции и принятия решений	В игровых заданиях – замеры 1–2 показателей (частота ударов в серии, время реакции на сигнал) для мотивации и обратной связи	Учебные спарринги; игровые эстафеты с оценкой техники; рефлексия
6	Психологическая подготовка	13	4	9	Формирование устойчивой мотивации, навыков саморегуляции и управления эмоциями; обучение простым техникам концентрации и расслабления; профилактика тревожности перед выступлениями	Использование данных ZEMITA как инструмента снижения тревожности: «цифры показывают твой реальный прогресс», сравнение «начало/конец года»	Опрос-анкета мотивации (адаптированная), наблюдение тренера, рефлексия после мини-турниров
7	Интегральная подготовка (ОФП)	20	5	15	Объединение техники, тактики, физических качеств и психологической готовности в целостных заданиях: учебные поединки с ограничениями, моделирование соревновательных ситуаций, комплексные эстафеты	Замеры в интегральных заданиях: частота и время реакции до/после нагрузки; анализ динамики показателей как индикатора адаптации	Видеоразбор (при наличии), чек-листы выполнения комплексных заданий, рефлексия
8	Теоретико-методический модуль	8	4	4	История тхэквондо, основы биомеханики удара, гигиена и режим дня, антидопинг, основы первой помощи, правила соревнований	Разбор данных ZEMITA на примерах: как утомление влияет на скорость и частоту, как техника влияет на стабильность показателей	Мини-тест (10 вопросов), ситуационные задачи
9	Контроль и коррекция	11	2	9	Промежуточная и итоговая диагностика, анализ динамики, индивидуальная коррекция программы	Полные замеры по протоколу ZEMITA (скорость, частота, время реакции) в конце полугодий	Тестирование ОФП и техники; анализ видеозаписей (при наличии)
10	Соревновательно-показательная деятельность	10		10	Получение соревновательного опыта, демонстрация достижений, популяризация тхэквондо	Замеры до/после мини-турнира (динамика частоты и времени реакции как показатель адаптации к стрессу)	Участие в мини-турнирах и показательных выступлениях; рефлексия

	ИТОГО:	136	35	101			
--	--------	-----	----	-----	--	--	--

Планируемые результаты

Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе;
- учащиеся начнут осознавать собственные потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способности ребенка будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей.

Предметные: учащиеся

- будут знать правила техники безопасности; правила судейства в тхэквондо; заповеди тхэквондиста; названия и техники выполнения основных ударов руками и ногами; содержание технических комплексов;
- будут уметь выполнять основные приемы с использованием правил техники безопасности;
- будут подготовлены к выполнению заданий для получения более высокого пояса

Учебный план: 2-й год обучения (с учётом специальной, психологической, интегральной подготовки и ZEMITA)

Задачи:

1. обучающие:

- изучить: правила судейства в тхэквондо; принципы силы; названия и технику выполнения сложных ударов руками и ногами, а также содержание технических комплексов;

2. развивающие:

- развивать: скоростно-силовые качества учащегося; гибкость и выносливость, обусловленные возрастом;

3. воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях спортом;
- воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества; необходимые для спортивных результатов.

№	Модуль / вид подготовки	Всего часов			Ключевые задачи	Интеграция ZEMITA	Формы контроля
		все го	теор ия	прак тика			
1	Диагностика и планирование	4	2	2	Повторное тестирование, определение	Базовые замеры: скорость и частота ударов,	Сравнение результатов с 1-м годом;

					индивидуальных дефицитов, постановка целей на год, формирование индивидуальных карт развития	время реакции; формирование индивидуальных целевых диапазонов	индивидуальная карта развития
2	ОФП + СФП	28	9	19	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, гибкости и координации с учётом специфики тхэквондо; профилактика травматизма; включение элементов плиометрики и темповых серий в безопасных режимах	В конце модуля – замеры для оценки адаптации к нагрузке (частота и время реакции до/после СФП-блока)	Нормативы (прыжки, челночный бег, отжимания, гибкость); контроль ЧСС и самочувствия
4	Техническая подготовка и комбинаторика	15	4	11	Отработка связок ударов, перемещений и блоков; работа на снарядах (макивары, лапы); введение базовых пхумсэ (упрощённые версии); совершенствование ритма и стабильности техники	6 занятий: серии ударов по макиваре/груше; фиксируются: скорость, сила (оценка по датчикам), частота, стабильность ритма в сериях	Чек-листы оценки техники; видеоразбор; оценка стабильности выполнения
5	Тактическая подготовка и ситуационные задания	20	5	15	Моделирование типовых ситуаций поединка, выбор дистанции и темпа, контрдействия, работа в парах по заданию; развитие тактического мышления и принятия решений в условиях лимита времени	Замеры в тактических заданиях: время реакции на условный сигнал, частота ударов в ограниченном времени, эффективность серий	Учебные поединки с ограничениями; разбор эпизодов; оценка тактического мышления
6	Специальная подготовка (узкоспециализированная)	7	3	4	Развитие качеств, непосредственно определяющих результативность в тхэквондо: взрывная сила ног, реактивная способность, темповая выносливость, способность к поддержанию ритма в серии ударов; акцент на биомеханику ударных действий	Целевые протоколы: скорость удара и стабильность ритма в 3–4 сериях по 10 с; оценка падения показателей как маркера специальной выносливости	Контрольные серии; динамика показателей; техника без потери формы

7	Психологическая подготовка	13	4	9	Формирование навыков саморегуляции, концентрации и управления стрессом; отработка предстартовых ритуалов, техник дыхания и визуализации; развитие уверенности в собственных силах и способности к самоанализу	Данные ZEMITA используются как объективная основа для работы с самооценкой: «твои цифры растут, значит, ты прогрессируешь»	Опрос-анкеты, наблюдение тренера, самоотчёты, рефлексия после стартов
8	Интегральная подготовка	20	5	15	Объединение всех компонентов подготовки в целостных соревновательных и модельных заданиях: учебные поединки, комплексные эстафеты, имитация соревновательной деятельности с контролем нагрузки и эмоционального состояния	Замеры «до/после» интегральных заданий: динамика частоты, времени реакции, вариабельности показателей; анализ адаптации к комплексной нагрузке	Видеоразбор, чек-листы, протоколы измерений, рефлексия
	Объективный контроль и анализ данных (ZEMITA-модуль)	8	4	4	Измерение скорости, силы, частоты ударов и времени реакции; постановка индивидуальных целевых показателей; обучение интерпретации данных и использованию их для коррекции тренировочного процесса	Полноценные протоколы: скорость/сила/частота/реакция; сравнение «до/после» в разных состояниях (свежий, после СФП, после учебного поединка)	Протоколы измерений; сравнение «до/после»; индивидуальные рекомендации
9	Контроль и коррекция	11	2	9	Промежуточные и итоговые тесты, анализ прогресса, корректировка нагрузки	Итоговые замеры по полному протоколу; анализ динамики по индивидуальным картам	Повторное тестирование ОФП/техники; дневник самоконтроля
10	Соревновательно-показательная деятельность	10		10	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях, отработка стрессоустойчивости и саморегуляции	Замеры «до/после» официальных стартов (динамика реакции и частоты как маркер адаптации к соревновательному стрессу)	Протоколы результатов; рефлексия; отчёт тренера

ИТОГО:	136	35	101	
--------	-----	----	-----	--

Как устроены новые компоненты подготовки

Специальная подготовка – это не просто «сильнее и быстрее», а целенаправленное развитие именно тех качеств, которые определяют результативность в тхэквондо (взрывная сила ног, реактивная способность, темповая выносливость). В плане она выделена отдельным модулем со своими нормативами и протоколами замеров.

Психологическая подготовка – обучение простым, но эффективным приёмам саморегуляции (дыхание, концентрация, визуализация), формирование уверенности и снижение тревожности. Данные ZEMITA здесь работают как «объективное зеркало прогресса» и снижают субъективные страхи.

Интегральная подготовка – объединение техники, тактики, физической и психологической готовности в целостных заданиях, максимально приближённых к соревновательной деятельности. Именно в интегральных заданиях проверяется, насколько хорошо спортсмен умеет применять все освоенные навыки в условиях реальной нагрузки и стресса.

Планируемые результаты

Личностные

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе;
- учащиеся начнут осознавать собственные потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способности ребенка будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей.

Предметные:

- учащиеся будут знать правила техники безопасности; правила судейства в тхэквондо; заповеди тхэквондиста; названия и техники выполнения основных ударов руками и ногами; содержание технических комплексов;
- будут уметь выполнять основные приемы с использованием правил техники безопасности;
- будут подготовлены к выполнению заданий для получения более высокого пояса

1.4. Календарно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

1. Правила поведения на занятиях, в раздевалке - 2 часа.

2. Первичная диагностика, тестирование - 2 часа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо (20 часов)

1. Изучить заповеди Тхэквондиста. Развитие двигательного качества сила - 2 часа.

2. Развитие мышц нижних конечностей. Укрепление мышечного каркаса туловища - 2 часа.

3. Развитие мышц нижних конечностей. Развитие двигательного качества гибкость - 2 часа.

4. Развитие мышц верхних конечностей. Развитие двигательного качества скорость - 2 часа.

5. Укрепление мышечного каркаса туловища. Развитие двигательного качества сила - 2 часа.

6. Развитие мышц нижних конечностей. Развитие двигательного качества прыгучесть - 2 час.

7. Упражнения для укрепления мышечного каркаса туловища. Открытое занятие - 2 часа.

8. Развитие мышц верхних конечностей - 2 часа.

9. Развитие мышц верхних конечностей. Развитие двигательного качества скорость - 2 часа.

10. Укрепление мышечного каркаса туловища - 2 часа.

Раздел 3. специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо (15 часов)

1. Изучить основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность) - 1 час.

2. Изучить названия уровней. Статические упражнения для развития баланса - 2 часа.

3. Повторить правила поведения на занятии и в раздевалке. Динамические упражнения для развития баланса - 2 часа.

4. Изучить названия и технику выполнения основных стоек - 2 часа.

5. Повторить названия и технику выполнения основных стоек - 2 часа.

6. Статические упражнения для развития баланса. Упражнения для контроля дыхания - 2 часа.

7. Динамические упражнения для развития баланса. Развитие прыгучести. - 2 часа.

8. Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт - 1 час.

9. Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками - 1 час.

Раздел 4. Техническая подготовка (15 часов)

1. Изучить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, предплечье) - 2 часа.

2. Повторить названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак,

передняя часть кулака, предплечье) - 2 часа.

3. Прямой удар кулаком - 2 часа.

4. Нижний блок предплечьем - 2 часа.

5. Комбинации из блоков и ударов - 2 часа.

6. Стойки, прямолинейные - 2 часа.

7. Изучение базовых комбинаций - 2 часа.

8. Перемещение на ногах (стэп) - 1 час.

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 часов)

1. Понятие тактики в тхэквондо. Дистанции и их значение - 2 часа.

2. Тактика передвижения: стойки, шаги, развороты - 2 часа.

3. Контроль дистанции через ложные действия и «вытягивание» соперника - 2 часа.

4. Тактика первого и второго номера: базовые роли - 2 часа.

5. Простые атаки и ответные действия - 2 часа.

6. Контратаки после защиты - 2 часа.

7. Атака в два удара и разрыв дистанции - 2 часа.

8. Контратака на подготовку соперника - 2 часа.

9. Комбинации «удар – защита – ответ» - 2 часа.

10. Тактика против высокого/низкого соперника - 2 часа.

Раздел 6. Психологическая подготовка (13 часов)

1. Введение: психология в тхэквондо - зачем это нужно - 2 часа.

2. Самооценка и уверенность в себе - 2 часа.

3. Стресс в поединке: физиология и психология - 2 часа.

4. Техники саморегуляции - 2 часа.

5. Контроль эмоций во время и после поединка - 2 часа.

6. Внимание в тхэквондо - 2 часа.

7. Визуализация и мысленная тренировка - 1 час.

Раздел 7. Интегральная подготовка (ОФП) (20 часов)

1. Вводное занятие. ТБ и основы ОФП - 2 часа.

2. Развитие гибкости и координации - 2 часа.

3. Силовая выносливость - 2 часа.

4. Скоростно-силовые качества - 2 часа.

5. Работа над равновесием и устойчивостью - 2 часа.

6. Комплексная тренировка (круговой метод) - 2 часа.

7. Подвижные и спортивные игры - 2 часа.

8. Эстафеты и командные задания - 2 часа.

9. Специфические связки ОФП и тхэквондо - 2 часа.

10. Интеграция с техникой - 2 часа.

Раздел 8. Теоретико-методический модуль (8 часов)

1. История возникновения вида спорта и его развитие - 1 час.

2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - 1 час.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом - 2 часа.

4. Закаливание организма - 2 часа.
5. Антидопинг. Основные понятия - 2 часа.

Раздел 10. Контроль и коррекция (11 часов)

1. Промежуточная и итоговая диагностика - 6 часов.
2. Полные замеры по протоколу ZEMITA - 5 часов.

Раздел 11. Соревновательно-показательная деятельность (10 часов)

1. Соревнования - 10 часов.

Календарно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы 2 года обучения

Раздел 1. Диагностика и планирование - 4 часа

1. Повторное тестирование - 2 часа.
2. Сравнение результатов с 1 годом обучения - 2 часа.

Раздел 2. ОФП + СФП (28 часов)

1. Вводная. Техника безопасности. Разминка - 2 часа.
2. ОФП: развитие силы и силовой выносливости - 2 часа.
3. ОФП: развитие быстроты и реакции - 2 часа.
4. СФП: имитация ударов и передвижений - 2 часа.
5. ОФП: развитие координации - 2 часа.
6. СФП: работа с лапами - 2 часа.
7. ОФП: развитие гибкости - 2 часа.
8. СФП: имитационные упражнения в движении - 2 часа.
9. ОФП: круговая тренировка - 2 часа.
10. СФП: развитие ударной выносливости - 2 часа.
11. ОФП: игровые методы - 2 часа
12. СФП: имитация защитных действий - 2 часа
13. ОФП: силовые упражнения с отягощениями - 2 часа
14. СФП: комбинации ударов и защит - 2 часа

Раздел 4. Техническая подготовка и комбинаторика (15 часов)

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Базовая стойка и перемещения - 2 часа.
2. Базовая техника ударов ногами - 2 часа.
3. Защита и блоки - 2 часа.
4. Простые комбинации (2-3 элемента) - 2 часа.
5. Комбинаторика в атаке: варианты развития - 2 часа.
6. Комбинаторика в защите и контратаке - 2 часа.
7. Усложнённые комбинации (3-4 элемента) - 2 часа.
8. Игровые и эстафетные задания с комбинациями - 1 час.

Раздел 5. Тактическая подготовка и ситуационные задания (20 часов)

1. Введение в тактику. Базовые понятия - 2 часа.
2. Дистанция и её роль - 2 часа.
3. Выбор момента для атаки - 2 часа.
4. Комбинации и связки - 2 часа.

5. Тактика защиты - 2 часа.
6. Тактика в разных стилях ведения боя - 2 часа.
7. Ситуационные задания 1 - 2 часа.
8. Ситуационные задания 2 - 2 часа.
9. Психологические аспекты тактики - 2 часа.
10. Анализ и коррекция - 2 часа.

Раздел 6. Специальная подготовка (7 часов)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности - 1 час.

1. Специальная физическая подготовка (СФП): гибкость и координация - 1 час.
2. СФП: скоростно-силовые качества - 1 час.
3. СФП: ударная выносливость - 1 час.
4. Техничко-тактическая подготовка: базовая техника - 1 час.
5. Техничко-тактическая подготовка: комбинации и защита - 1 час.
6. Итоговое занятие. Контрольная тренировка - 1 час.

Раздел 7. Психологическая подготовка (13 часов)

1. Введение: психология в тхэквондо – зачем это нужно - 2 часа.
2. Самооценка и уверенность в себе - 2 часа.
3. Стресс в поединке: физиология и психология - 2 часа.
4. Техники саморегуляции - 2 часа.
5. Контроль эмоций во время и после поединка - 2 часа.
6. Внимание в тхэквондо - 2 часа.
7. Визуализация и мысленная тренировка - 1 час.

Раздел 8. Интегральная подготовка (ОФП) (20 часов)

1. Вводное занятие. ТБ и основы ОФП - 2 часа
2. Развитие гибкости и координации - 2 часа
3. Силовая выносливость - 2 часа
4. Скоростно-силовые качества - 2 часа
5. Работа над равновесием и устойчивостью - 2 часа
6. Комплексная тренировка (круговой метод) - 2 часа
7. Подвижные и спортивные игры - 2 часа
8. Эстафеты и командные задания - 2 часа
9. Специфические связки ОФП и тхэквондо - 2 часа
10. Интеграция с техникой - 2 часа

Раздел 9. Объективный контроль и анализ данных (ZEMITA – модуль) (8 часов)

1. Введение в систему ZEMITA: что она даёт для контроля - 1 час.
2. Настройка параметров контроля - 1 час.
3. Сбор данных в процессе тренировки/соревнования - 1 час.
4. Работа с отчётами в интерфейсе ZEMITA - 1 час.
5. Анализ данных и принятие решений - 1 час.
6. Интеграция с другими инструментами - 1 час.
7. Решение нестандартных задач и кейсы - 1 час.
8. Подведение итогов и сертификация - 1 час.

Раздел 10. Контроль и коррекция (11 часов)

1. Промежуточные и итоговые тесты - 6 часов
2. Итоговые замеры по полному протоколу - 5 часов

Раздел 11. Соревновательно-показательная деятельность (10 часов)

1. Соревнования - 10 часов.

1.5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	6 сентября	25 мая	34	136	2 занятия в неделю по 2 часа
2	6 сентября	25 мая	34	136	2 занятия в неделю по 2 часа

1.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни.

Педагог дополнительного образования решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога дополнительного образования при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме

бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учётом учебного плана, тренировочного графика и задач воспитательной работы:

- ежемесячные беседы по этике и безопасности, беседы о вредных привычках и их последствиях; беседа о личной гигиене, беседа о травматизме при занятиях спортом;
- проект «Лучший спортсмен месяца» (критерии: дисциплина, прогресс, помощь новичкам);
- участие в соревнованиях различного уровня подготовленности;
- разбор правил и судейства (мини-семинары);
- рефлексия после соревнований (что получилось, что улучшить);
- участие в массовых мероприятиях города Челябинска (кросс нации, лыжня России);
- участие в митингах, посвященных памяти павшим воинам;
- участие в параде на легкоатлетической эстафете 2 мая.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Программа строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** – устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;
- **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;

- **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию, например, термины тхэквондо.

Специфичные методы тхэквондо:

- расчленённое разучивание техники (по фазам движения);
- работа по сигналам (реакция на команду/движение партнёра);
- имитационные упражнения без контакта;
- контроль по нормативам и критериям судейства.

Методы стимулирования и мотивации:

- соревновательные мини-задания и внутригрупповые турниры;
- система баллов за качество техники;
- фиксация прогресса (видео, дневник техники, фотофиксация стоек).

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка. Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения.

Материально-техническое обеспечение:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- Оборудование: лапы для отработки ударов ногами и руками, покрытие для занятий тхэквондо, мешок для работы ногами, макивары, координационная лестница для отработки стэпа, барьеры для прыжков, скакалки, «фитнес-резинки», кубики для йоги, разноцветные фишки, теннисные мячи.

Информационно-методические условия

Информационное обеспечение – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование информационного пространства.

В комплект информационно-методических материалов включаются инструкции по безопасной работе с оборудованием «Земита» и методические рекомендации по применению специальных упражнений на нём в тхэквондо.

2.2. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления начального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Методы контроля:

- тесты ОФП: бег 30 м, челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места толчком двумя ногами см., отжимания/подтягивания (по возрасту и группе здоровья), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье см.;
- СФП: количество ударов за 30/60 секунд, точность по макиваре, работа на электронных ракетках;
- техника: выполнение пхумсэ по критериям (ритм, амплитуда, контроль корпуса, показ);
- тактика: учебные спарринги с оценкой по простым критериям (точность ударов, защита блоками, активность в бою, передвижение на степе);
- теория: мини-опросы по темам, разбор ситуаций в боях, судейские тесты.

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.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) в форме:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки ОФП, СФП)
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности)

Итоговая аттестация обучающихся: оценивается по зачет/незачет по бальной системе и проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «тхэквондо ВТФ».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Бег 30 м, с мальчики – не более 6,9 с девочки – не более 7,1 с	Челночный бег 3 x 10 м, с мальчики – не более 10,3 с девочки –	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз мальчики – не менее 7 раз девочки –	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см мальчики – не менее 110 см девочки –	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) мальчики – не менее +1 см
-------	--	--	--	---	--

		не более 10,6 с	не менее 4 раз	не менее 105 см	девочки – не менее +3 см
--	--	-----------------	----------------	-----------------	-----------------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утверждён приказом Министра спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 959) зарегистрирован Минюстом России 16.12.2025г № 84622;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)
7. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 2002г;
8. Аксенов Э. Тхэквондо: от белого пояса к чёрному. Традиционная техника и приёмы уличной самозащиты / Э. Аксенов. – М.: АСТ, 2007. – 174 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 5-е изд., стереотипное – М.: Спорт, 2025. – 520с.
10. Павлова, В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 288-295.
11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Т. 2. – 770 с.