

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
(МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 1 от «04» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»
В.Л. Сафонов

Приказ № 60/01 от «04» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы судейской практики в тхэквондо (ВТФ)»**

Тематическая направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 10-18 лет

Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:

Пантюхов О. А. - педагог
дополнительного образования,
Григоренко С.А.- педагог
дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ,
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Паспорт программы	3
1. «Комплекс основных характеристик программы»	5
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты реализации программы, объем и сроки освоения программы, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	5
Цель и задачи программы	11
Учебно-тематический план	12
Содержание образовательной программы	17
Планируемые результаты освоения программы	24
2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	28
Календарный учебный график	28
Условия реализации программы	28
Формы аттестации	29
Оценочные материалы	30
Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	31
Список используемой литературы	32
Список литературы для родителей и учащихся	32

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы судейской практики в тхэквондо (ВТФ)»
2. Автор-составитель программы
педагоги дополнительного образования МАУ ДО «ДЮОЦ «Орион» Пантюхов О.А., Григоренко С.А.
3. Образовательная направленность
физкультурно-спортивная
4. Цель программы
Формирование у учащихся компетенций судей спортивных соревнований, совершенствование знаний и навыков учащихся по тхэквондо.
5. Задачи программы
<u>Образовательные:</u> <ul style="list-style-type: none">- дать представление о начальной судейской подготовке соревнований по тхэквондо, специфике судейства;- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;- формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности. <u>Развивающие:</u> <ul style="list-style-type: none">- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности. <u>Воспитательные:</u> <ul style="list-style-type: none">- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;- воспитывать волевые качества личности учащихся.
6. Возраст учащихся
10-18 лет
7. Год разработки программы
2017 год, редакция 2018 год
8. Сроки реализации программы
2 года
9. Нормативно-правовое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none">- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

10. Методическое обеспечение программы

- методическое пособие «Разрешенные и запрещённые действия в соревновательном поединке Тхэквондо (ВТФ)» (авторы: Пантюхов Олег Анатольевич, Григоренко Сергей Андреевич).
- Методическое пособие «Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ) 2015 год» (авторы перевода: Хегай А.В.)

11. Рецензенты

Внешняя рецензия: Милинис О.А., ректор МАОУ ДПО ИПК г. Новокузнецк, доктор педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования;

Внутренняя рецензия: Тактаева И.В., руководитель структурного подразделения «ЦТКиФСР» МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион».

1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы судейской практики в тхэквондо (ВТФ)» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания для решения проблемы подготовки спортивных судей по тхэквондо.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что изменения, произошедшие за последний период в тхэквондо, привели к изменению в судействе: изменена форма разрешённой зоны поединка, введена электронная система судейства и электронные протекторы (защитные жилеты), шлемы. Данная программа предусматривает специализацию по этим направлениям, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов.

Программа «Основы судейской практики в тхэквондо (ВТФ)» предусматривает организацию процесса подготовки спортивных судей по тхэквондо.

Тхэквондо — один из наиболее популярных видов восточных единоборств, зародившийся в Корее. В основе своей тхэквондо является наукой самозащиты. Тхэквондо закаляет тело и воспитывает боевой дух, формирует сильную личность и развивает ум, повышает выносливость организма, вырабатывает терпение и высокое самообладание. Данный вид спорта приобрел большую популярность, так как корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы

тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания. В настоящее время тхэквондо приобрел статус олимпийского вида спорта. Тхэквондо в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации учащихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки.

Участие в организации и проведении соревнований по тхэквондо предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Тхэквондо» готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды тхэквондо среди учащихся. Организация и проведение соревнований способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности учащихся, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и формирования интеллектуальных, личностных качеств учащихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, формирования самоорганизации и самодисциплины, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов в олимпийском виде спорта.

Союз тхэквондо (ВТФ) России разработал систему по подготовке и аттестации спортсменов, инструкторов, тренеров и судей различной квалификации. В этих целях регулярно организуются региональные, всероссийские и международные семинары. Союз тхэквондо (ВТФ) России проводит первенства страны среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, чемпионаты России среди взрослых спортсменов.

Педагогическая целесообразность

Данная программа по тхэквондо соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, валеологии, теории и методики физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

Данная программа построена на основополагающих принципах спортивной подготовки детей в результате научных исследований и передовой спортивной практики образовательных учреждений дополнительного образования детей, таких как:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного и воспитательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической подготовке, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и врачебного контроля);

- **принцип преемственности**, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям последнего года обучения (итогов обучения), чтобы обеспечить в многолетнем учебно-воспитательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных качеств и психофизиологического развития учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузки, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Специфические (спортивные) принципы: единство общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка создает «базу», на основе которой учащиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная физическая подготовка обеспечивает воспитание физических качеств, формирование навыков и умений, специфичных для каждого вида спорта.

Уровни сложности программы

Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

1. Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно-тематического направления программы.

2. Продвинутый уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

№	Уровень	Год обучения	Количество часов в год
1	Базовый	1-ый год обучения	108
2	Продвинутый	2-ой год обучения	108

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе утвержденной Министерством образования РФ учебной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) ТХЭКВОНДО (ВТФ) (Кашкаров В. А., Вишняков А.В., 2001г.). Дополнительная общеобразовательная программа «ТХЭКВОНДО» разработана с учетом методических рекомендаций по «Физическому воспитанию школьников», «Основам спортивной тренировки детей в спортивных школах», «Учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ «Минобразования Российской Федерации».

Программа предлагает дополнительные средства решения проблемы многолетней подготовки учащихся на учебно-тренировочном этапе на основании многолетнего опыта работы авторов в образовательных учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, с учетом современных требований в сфере физической культуры и спорта.

Принципиально новым в программе «ТХЭКВОНДО», в отличие от подходов других авторов, является методическое обеспечение такими видами подготовки как:

- Психологическая подготовка (воспитание морально-волевых качеств и социализация личности).
- Воспитательная работа (воспитание нравственных качеств)
- Восстановительные мероприятия (сохранение и укрепление здоровья детей).
- Педагогический контроль (определение соразмерности объемов физической нагрузки возрасту и физической подготовленности детей);
- Медико-биологический контроль (определение состояния физического здоровья и физической подготовленности детей на этапах обучения).

Возраст учащихся с особенностями приема

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 10-18 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных. Учащийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом

Планируемые результаты реализации программы

Результаты реализации программы направлены на:

- освоение знаний в области судейской подготовки соревнований по тхэквондо, специфике судейства, классификации и требований к участникам, весовые категории, особенности судейства при организации и проведении соревнований;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности, специальных двигательных способностей;

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы судейской практики в тхэквондо (ВТФ)» рассчитана на два года обучения.

1-й год обучения - 108 часов (3 часа в неделю);

2-й год обучения – 108 часов (3 часа в неделю).

Формы обучения

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах): теоретические, практические.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 10-18 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с этапами подготовки.

Минимальный возраст зачисления в объединении 10 лет согласно СанПиН 2.4.4 1251-03, Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Приказ №62 от 18.02.2013 г.).

Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Зачисление или перевод учащихся на следующий уровень производится на основании зачета.

Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на

добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Вновь прибывший ребенок поступает на соответствующий год обучения в зависимости от имеющихся у него знаний, возможно поступление на базовый и продвинутый уровень по результатам тестирования, выполнения контрольных нормативов.

По окончании программы в полном объеме учащийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

Количество детей в группах начальной подготовки:

- первого года обучения не более 15 человек;
- второго года обучения 12-13 человек.

При сокращении количества детей возможно зачисление новых учащихся в течение учебного года на соответствующий этап обучения по результатам тестирования (контрольные нормативы по общефизической подготовке).

Режим организации занятий по программе:

1-ый год обучения- 3 раза в неделю по 1 часу;

2-ой год обучения- 3 раза в неделю по 1 часу.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у учащихся компетенций судей спортивных соревнований, совершенствование знаний и навыков учащихся по тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать представление о начальной судейской подготовке соревнований по тхэквондо, специфике судейства;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- дать представление о начальной судейской подготовке соревнований по тхэквондо, специфике судейства;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Цель и применение правил, область	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование

	проведения соревнований				
2	Классификация и требования к участникам, весовые категории	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
3	Классификация и способы организации соревнований, продолжительность поединков	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
4	Процедуры «жеребьёвки», взвешивания, соревнований	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
5	Разрешенные технические приёмы, зачетные баллы, счет и подведение итогов	6	2	4	Контрольный опрос, тестирование
6	Запрещённые действия, градация нарушений и наказаний	35	10	25	Контрольный опрос, тестирование
7	«Золотой балл» и способы определения победителя при равном счете, процедура принятия решений по окончании поединка	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
8	Классификация и типы «нокаута», «нокдауна», процедура временной остановки поединка	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
9	Должностные лица судейства и их обязанности	6	4	2	Контрольный опрос, тестирование
10	Общая физическая подготовка	9	0	9	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
11	Специальная физическая подготовка	16	0	16	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу

12	Контрольные тесты по теории и практике судейства	6	2	4	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
	Всего часов	108	30	78	

Планируемые результаты первого года обучения:

Учащийся знает

- классификацию и требования к участникам, весовые категории;
- классификацию и способы организации соревнований;
- способы достижения разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способы овладения и совершенствования технико-тактических приемов в тхэквондо;
- основы инструкторской и судейской деятельности;
- термин «саморегуляция» (волевое усилие, преодоление препятствий);

Учащийся умеет:

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию;
- контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и

физическое совершенствование;

- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;

- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Цель и применение правил, область проведения соревнований	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
2	Классификация и требования к участникам, весовые категории	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
3	Классификация и способы организации соревнований, продолжительность поединков	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
4	Процедуры «жеребьёвки», взвешивания, соревнований	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
5	Разрешенные технические приёмы, зачетные баллы, счет и подведение итогов	6	2	4	Контрольный опрос, тестирование
6	Запрещённые действия, градация нарушений и наказаний	27	10	17	Контрольный опрос, тестирование
7	«Золотой балл» и способы определения победителя при равном счете, процедура принятия решений по окончании	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование

	поединка				
8	Классификация и типы «нокаута», «нокдауна», процедура временной остановки поединка	5	2	3	Контрольный опрос, тестирование
9	Должностные лица судейства и их обязанности	6	4	2	Контрольный опрос, тестирование
10	Общая физическая подготовка	9	0	9	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
11	Специальная физическая подготовка	16	0	16	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
12	Процедура «Видеоповтора»	5	2	3	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
13	Санкции	2	1	1	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
14	Другие вопросы, не указанные в Правилах	1	1	0	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
15	Контрольные тесты по теории и практике судейства.	6	2	4	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
	Всего часов	108	34	74	

Планируемые результаты второго года обучения:

Учащийся знает:

- технико-тактические приемы тхэквондо, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);

- особенности судейской подготовки соревнований по тхэквондо, специфике судейства;
- способы совершенствования разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способы совершенствование специальных двигательных способностей, технико-тактических приемов в тхэквондо;

Учащийся умеет:

- организовывать инструкторскую и судейскую деятельность;
- принимать тактические решения в реализации приемов самообороны;
- составлять план выполнения задач;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- действовать по организации сотрудничества во время инструкторской и судейской практики. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Тема 1. «Цель и применение правил, область проведения соревнований»

Теория

Цель правил, размеры и стандарты области проведения соревнований.

Практика

Подготовка области проведения соревнований.

Тема 2. «Классификация и требования к участникам, весовые категории»

Теория

Требования к внешнему виду спортсмена и его экипировке, знакомство с весовыми категориями соревнований разного уровня, документацией.

Практика

Подготовка и правильное использование спортивной экипировки. Работа с документацией.

Тема 3. «Классификация и способы организации соревнований, продолжительность поединков»

Теория

Классификация соревнований, способы организации, определение победителей, длительность поединка и перерывов.

Практика

Работа с электронной программой судейства.

Тема 4. «Процедуры «жеребьёвки», взвешивания, соревнований»

Теория

Ключевые моменты «жеребьёвки» и взвешивания.

Практика

«Жеребьёвка» и взвешивание спортсменов согласно положениям соревнований. Отработка жестов и команд вызова участников соревнований и объявления победителей.

Тема 5. «Разрешенные технические приёмы, зачетные баллы, счет и подведение итогов»

Теория

Разрешённые и зачетные зоны для нанесения ударов руками и ногами с учётом спортивной экипировки и системы электронного судейства. Процедура оценки ударов. Особенности подведения итогов.

Практика

Работа с электронной системой судейства и экипировкой.

Тема 6. «Запрещённые действия, градация нарушений и наказаний»

Теория

Процедуры наказания и предупреждений за выполнение запрещённых действий, градация нарушений и наказаний.

Практика

Отработка жестов и команд судьи, рефери.

Тема 7. «Золотой балл» и способы определения победителя при равном счете, процедура принятия решений по окончанию поединка»

Теория

Основные критерии подведения итогов поединка в 4 раунде.

Практика

Отработка команд и жестов судей, рефери.

Тема 8. «Классификация и типы «нокдауна», процедура временной остановки поединка»

Теория

Основные критерии и процедуры выявления «нокдауна», опасности и последствия его получения.

Практика

Отработка жестов и команд рефери при «нокдауне» и временной остановке поединка.

Тема 9. «Должностные лица судейства и их обязанности»

Теория

Технические должностные лица, их обязанности и места при проведении соревнований.

Практика

Взаимодействие всех должностных лиц, при проведении соревнований, их жесты и команды.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Практика

Основные физические упражнения для развития гибкости:

- ходьба на носках, пятках, внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.);
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба с носка на пятку;
- ходьба в полуприседе, руки на поясе;
- повороты туловища на месте;
- наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе(не сгибать);
- сидя на полу: ноги вместе, колени касаются пола, руки-упор сзади, носки оттянуты. поднять, - не сгибая, попеременно правую и левую ноги;
- сидя на полу: стараться достать пальцами рук носки, затем носки на себя, (ноги вместе, под коленями касаться пола);

Основные физические упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств:

- бег на скорость из разных стартовых положений(стоя, сидя, стоя на колене, лежа, спиной по направлению к бегу);
- челночный бег на 30 м;
- челночный бег 3х10 м и 3х 15 м;
- бег на 20,30,40 м.;
- эстафеты на различные расстояния до 50-60 м;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег со скакалкой;;
- бег с прыжками (через 5-6 предметов высотой 15-20 см)
- прыжки в длину с места;
- прыжки через обручи, поднятые на высоту 20-30 см (ставятся параллельно две гимнастические скамейки на расстоянии диаметра обруча и на них кладутся обручи через 30-40 см);
- прыжки в высоту с места;
- метание предметов в горизонтальную цель;
- метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м);
- метание предметов на дальность;

Основные физические упражнения для развития силовых качеств:

- сгибание и разгибание рук в различных вариантах;
- сгибание и разгибание рук с отягощениями (гантели, набивные мячи);
- отжимание от стенки 5-10 раз;
- отжимание от гимнастической скамейки -3-8 раз;
- отжимание от пола-2-5 раз;
- подтягивание с помощью тренера(педагога) на перекладине или на кольцах, хватом снизу - 3-5 раз;
- в упоре лежа: взять ребенка за голеностопные суставы- продвижение вперед на руках 10-15 м;
- сидя на полу в упоре сзади: поднимание прямой ноги, носки оттянуты, - сгибать

то же, но поднимание двух прямых ног одновременно, -согнуть их в коленях, на пол не ставить- выпрямить- медленно положить на пол 2-4 раза;
- из упора лежа- упор присев- упор лежа 5-8 раз с последующим ускорением;

- на наклонной доске, опирающейся на гимнастическую стенку: лежа на спине, руками захватить перекладину и носками прямых ног достать доску за головой 6-10 раз;

- ходьба на полусогнутых ногах;

- ходьба в полуприсяде;

- ходьба в присяде "гусиным шагом";

- упражнения на расслабление и растягивание (стретчинг).

Тема 11. «Специальная физическая подготовка»

Практика

- Выполнение жестов и команд судьи, рефери при использовании отвлекающих факторов (времени, звуковых сигналов, давления болельщиков);

- специальная техника передвижения по дояргу (спортивному покрытию);

- создание ситуаций повышенной сложности (грубые нарушения правил, получения сложных травм спортсменами, непристойное поведение зрителей и тд.).

Тема 15. «Контрольные тесты по теории и практике судейства»

Теория

Прохождение тестов на знание правил, команд и процедур при проведении соревнований.

Практика

Прохождение тестов, направленных на выявление уровня знаний команд и жестов судьи, рефери.

Второй год обучения

Тема 1. «Цель и применение правил, область проведения соревнований»

Теория

Цель правил, размеры и стандарты области проведения соревнований.

Практика

Подготовка области проведения соревнований.

Тема 2. «Классификация и требования к участникам, весовые категории»

Теория

Требования к внешнему виду спортсмена и его экипировке, знакомство с весовыми категориями соревнований разного уровня, документацией.

Практика

Подготовка и правильное использование спортивной экипировки. Работа с документацией.

Тема 3. «Классификация и способы организации соревнований, продолжительность поединков»

Теория

Классификация соревнований, способы организации, определение победителей, длительность поединка и перерывов.

Практика

Работа с электронной программой судейства.

Тема 4. «Процедуры «жеребьёвки», взвешивания, соревнований»

Теория

Ключевые моменты «жеребьёвки» и взвешивания. Процедура соревнования от вызова участников до объявления победителя.

Практика

«Жеребьёвка» и взвешивание спортсменов согласно положениям соревнований. Отработка жестов и команд вызова участников соревнований и объявления победителей.

Тема 5. «Разрешенные технические приёмы, зачетные баллы, счет и подведение итогов»

Теория

Разрешённые и зачетные зоны для нанесения ударов руками и ногами с учётом спортивной экипировки и системы электронного судейства. Процедура оценки ударов. Особенности подведения итогов.

Практика

Работа с электронной системой судейства и экипировкой.

Тема 6. «Запрещённые действия, градация нарушений и наказаний»

Теория

Процедуры наказания и предупреждений за выполнение запрещённых действий, градация нарушений и наказаний.

Практика

Отработка жестов и команд судьи, рефери.

Тема 7. «Золотой балл» и способы определения победителя при равном счете, процедура принятия решений по окончанию поединка»

Теория

Основные критерии подведения итогов поединка в 4 раунде.

Практика

Отработка команд и жестов судей, рефери.

Тема 8. «Классификация и типы «нокдауна», процедура временной остановки поединка»

Теория

Основные критерии и процедуры выявления «нокдауна», опасности и последствия его получения. Действия, связанные с временной остановкой поединка.

Практика

Отработка жестов и команд рефери при «нокдауне» и временной остановке поединка.

Тема 9. «Должностные лица судейства и их обязанности»

Теория

Технические должностные лица, их обязанности и места при проведении соревнований.

Практика

Взаимодействие всех должностных лиц, при проведении соревнований, их жесты и команды.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Практика

Основные физические упражнения для развития гибкости:

- ходьба на носках, пятках, внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.);
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба с носка на пятку;
- ходьба в полуприседе, руки на поясе;
- повороты туловища на месте;
- наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе(не сгибать);
- сидя на полу: ноги вместе, колени касаются пола, руки-упор сзади, носки оттянуты. поднять, - не сгибая, попеременно правую и левую ноги;
- сидя на полу: стараться достать пальцами рук носки, затем носки на себя, (ноги вместе, под коленями касаться пола);

Основные физические упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств:

- бег на скорость из разных стартовых положений(стоя, сидя, стоя на колене, лежа, спиной по направлению к бегу);
 - челночный бег на 30 м;
 - челночный бег 3x10 м и 3x 15 м;
 - бег на 20,30,40 м.;
 - эстафеты на различные расстояния до 50-60 м;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестом голени назад;
 - бег со скакалкой;;
 - бег с прыжками (через 5-6 предметов высотой 15-20 см)
 - прыжки в длину с места;
 - прыжки через обручи, поднятые на высоту 20-30 см (ставятся параллельно две гимнастические скамейки на расстоянии диаметра обруча и на них кладутся обручи через 30-40 см);
 - прыжки в высоту с места;
 - метание предметов в горизонтальную цель;
 - метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м);
 - метание предметов на дальность;
- Основные физические упражнения для развития силовых качеств:*
- сгибание и разгибание рук в различных вариантах;
 - сгибание и разгибание рук с отягощениями (гантели, набивные мячи);
 - отжимание от стенки 5-10 раз;
 - отжимание от гимнастической скамейки -3-8 раз;

- отжимание от пола-2-5 раз;
- подтягивание с помощью тренера(педагога) на перекладине или на кольцах, хватом снизу - 3-5 раз;
- в упоре лежа: взять ребенка за голеностопные суставы- продвижение вперед на руках 10-15 м;
- сидя на полу в упоре сзади: поднимание прямой ноги, носки оттянуты, - сгибать то же, но поднимание двух прямых ног одновременно,-согнуть их в коленях, на пол не ставить- выпрямить- медленно положить на пол 2-4 раза;
- из упора лежа- упор присев- упор лежа 5-8 раз с последующим ускорением;
- на наклонной доске, опирающейся на гимнастическую стенку: лежа на спине, руками захватить перекладину и носками прямых ног достать доску за головой 6-10 раз;
- ходьба на полусогнутых ногах;
- ходьба в полуприсяде;
- ходьба в присяде "гусиным шагом";
- упражнения на расслабление и растягивание (стретчинг).

Тема 11. «Специальная физическая подготовка»

Практика

- Выполнение жестов и команд судьи, рефери при использовании отвлекающих факторов (времени, звуковых сигналов, давления болельщиков);
- специальная техника передвижения по доянгю (спортивному покрытию);
- создание ситуаций повышенной сложности (грубые нарушения правил, получения сложных травм спортсменами, непристойное поведение зрителей и т.д.).

Тема 12. Процедура «Видеоповтора»

Теория

Случаи при которых секундант или рефери может запросить «видеоповтор».

Практика

Изучение и отработка жестов рефери при рассмотрении «видеоповтора».

Тема 13. «Санкции»

Теория

Дисциплинарные меры в случаях возникновения инцидентов со стороны спортсмена, тренера или должностного лица во время проведения соревнований.

Практика

Изучение и отработка жестов рефери при применении санкций.

Тема 14. «Другие вопросы, не указанные в Правилах»

Теория

Разбор вопросов и возможных ситуаций во время соревнований, не указанных в Правилах.

Тема 15. «Контрольные тесты по теории и практике судейства»

Теория

Прохождение тестов на знание правил, команд и процедур при проведении соревнований.

Практика

Прохождение тестов, направленных на выявление уровня знаний команд и жестов судьи, рефери.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств учащихся, ключевых образовательных и специальных компетенций.

Ключевые компетенции:

- *ценностно-смысловые* (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлению личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);
- *общекультурные* (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);
- *учебно-познавательные* (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);
- *информационные* (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);
- *коммуникативные* (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);
- *социально-трудовые* (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);
- *Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:*
 - представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
 - представления о тхэквондо, как одном из видов восточных единоборств, о значении данного вида спорта в физическом, духовно-нравственном развитии человека;
 - умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
 - выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
 - в доступной форме объяснять правила и жесты (технику) судьи, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты согласно уровню освоения программы

Уровень	Личностные	Предметные		Метапредметные		
		знания	умения	познавательные	регулятивные	коммуникативные
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации; - толерантное отношение в межличностном общении и взаимодействии; - воспитание специальных психологических качеств; - приобретение соревновательного опыта в тхэквондо 	<ul style="list-style-type: none"> - освоить знания в области судейской подготовки соревнований по тхэквондо, специфике судейства; - знать классификацию и требования к участникам, весовые категории. - знать классификацию и способы организации соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности; - овладение и совершенствование технико-тактических приемов в тхэквондо; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении упражнений; - основы инструкторской и судейской деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения; - умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию 	<ul style="list-style-type: none"> - умение поставить и удержать цель в процессе деятельности; - умение контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность; - саморегуляция (волевое усилие, преодоление препятствий); умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность 	<ul style="list-style-type: none"> - действия по планированию и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками; - умение слушать и слышать собеседника
Продвину- тый	<ul style="list-style-type: none"> - достижение спортивных результатов сообразно личным способностям; - воспитание специальных психологических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> - углубленное освоение технико-тактических приемов тхэквондо, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам); 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности; - совершенствование специальных двигательных способностей; 	<ul style="list-style-type: none"> - организация инструкторской и судейской деятельности; - принятие тактических решений в реализации приемов 	<ul style="list-style-type: none"> - умение организовать свою деятельность и анализировать её; - умение составлять план выполнения задач; - находить отличительные 	<ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - действия по организации

	<ul style="list-style-type: none"> - активная жизненная позиция; - отношения к труду как к важной ценности жизни; - основы гражданской идентичности 	<ul style="list-style-type: none"> -расширение знаний в области судейской подготовки соревнований по тхэквондо, специфике судейства 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование технико-тактических приемов в тхэквондо; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами. 	самообороны	<ul style="list-style-type: none"> особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися; - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления 	сотрудничества во время инструкторской и судейской практики
--	--	--	--	-------------	--	---

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№ п\п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	первый	108	36	3 раза в неделю по 1 часу	108
2	второй	108	36	3 раза в неделю по 1 часу	108

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы:

- лапы для отработки ударов руками, ногами;
- защитные жилеты, шлемы;
- защитные накладки на руки, ноги;
- штанги, гантели;
- скакалки, мячи;
- лестница для отработки передвижений ногами (степов) по полу;
- перекладина, брусья;
- мешки боксерские;
- макивары;
- доянг или корт (покрытие на котором проходят соревнования);
- электронная система судейства ППС.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:
- DVD VOL.1~6 KUKKIWON (Куккивон - Video TAEKWONDO WORLD TAEWKONDO FEDERATION) Seoul Korea. 2007
- Master Jung's Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4

- KukkiTAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Koreatabлицы,
- фотографии,
- дидактические карточки,
- памятки,
- раздаточный материал,
- мультимедийные материалы.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Формы аттестации

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь).

Цель: выявить исходный уровень физического развития учащихся.

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года.

Цель: оценка и корректировка развития учащихся.

3. Итоговый контроль (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года.

Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся для перевода их на следующий год обучения.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям - увидеть свои достижения.

Входной и итоговый контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовке, участия в соревнованиях по своим возрастным группам.

Промежуточный контроль за освоением программы проводится в форме ведения учащимися дневника самоконтроля. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у учащихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым для организации самостоятельных занятий тхэквондо.

Особый эффект принесет выполнение домашних заданий и их фиксирование в дневнике.

По окончании каждого года обучения на этапах многолетней подготовки проводятся контрольные испытания по освоению содержания учебной программы

(зачетные требования), в результате которых учащиеся должны показать следующий уровень развития:

- **знать** (или иметь представление) о теоретических основах физической культуры и спорта;
- **владеть** основами техники по виду спорта тхэквондо;
- **демонстрировать** физическую подготовленность по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) - проверка разносторонней физической подготовленности.

Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программы являются:

- контрольный опрос, тестирование;
- контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений;
- открытое занятие;
- демонстрация детских достижений;
- зачетная работа;
- взаимозачет;
- выполнение контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др.

Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы.

Для проведения детского мониторинга используются: самооценку, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.

Регулярный контроль над состоянием здоровья и уровнем подготовленности учащихся является важнейшей частью учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включают в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути. Для обучающихся учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности рекомендуется следующая тестовая батарея:

1. Контроль над состоянием здоровья, осуществляемый медицинскими работниками учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год. При заболевании учащегося необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Необходимо также соблюдать сроки допуска к занятиям спортом после перенесенных заболеваний и травм.

2. Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма учащихся, включающий в себя: тесты по

общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) на уровне анаэробного порога (МПК, ЖЕЛ и т.п.).

Контроль проводится в рамках текущего комплексного обследования.

3. Контроль над техникой выполнения упражнений в тхэквондо.

4. Контроль над уровнем психической работоспособности, проводимый тестированием оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований: цель выступления, результат, технико-тактические приемы призеров, схематизация ошибок, причины ошибок, внесение корректив.

Практические занятия по обучению судейству и навыкам инструктора-общественника по спорту начинают вводиться в старших объединениях после того, как усвоены правила соревнований по тхэквондо.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по подготовке, организации и судейству соревнований по тхэквондо.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - графических изображений, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по тхэквондо).

В программе учтены и методы, применяемые на учебно-тренировочных занятиях, такие как:

- метод строго регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод словесного и наглядного (сенсорного) воздействия.

Организационные формы учебно-тренировочного и воспитательного процесса:

- учебно-тренировочное занятие;
- контрольные испытания;
- соревнования.

В практике работы педагог дополнительного образования использует различные формы занятий: соревнование, эстафета, акция, конкурс, мастер-класс, тренинг, турнир, чемпионат, экскурсия, наблюдение, открытое занятие.

Методическое обеспечение программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, экскурсий, проведения соревнований);
- дидактический и лекционный материалы;

- методическое пособие «Разрешенные и запрещённые действия в соревновательном поединке Тхэквондо (ВТФ)» (авторы: Пантюхов Олег Анатольевич, Григоренко Сергей Андреевич.);
- Методическое пособие «Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ) 2015 год» (авторы перевода: Хегай А.В.).

Список используемой литературы

1. Белоусова, Б.В. Воспитание в спорте / Б.В. Белоусова. - М. : ФиС; 1989.
2. Боевое искусство планеты / Научно-методический сборник. – 1993. - № 3.
3. Велитченко, В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. - М.: Просвещение, 1993.
4. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать : пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1993.
5. Гризик, Т.И. Общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга» / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. — М. : Просвещение, 2010.
6. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы) : пособие для воспитателя ст. групп дет. сада / В.Г. Гришин. – М. : Просвещение, 1982.
7. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию : практ. пособие. – 2-е изд., стереотип / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая Школа, 1994.
8. Детские подвижные игры народов СССР : учеб. издание / Л. А. Соколов.
9. Душанин, С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко. – М. : Здоровье, 1985
10. Кашкаров, В.А. Тхэквондо (ВТФ) : учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков. – Москва, 2001.
11. Кропачев, В.А. Подвижные игры : учебное пособие / В.А. Кропачев, С.Н. Липатова, Л.П. Тищенко. – Томск:СТТ, 2007. – 234 с.
12. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособие / А.Я. Корх. - М.: Terra-Спорт, 2000
13. Литвинова, М.Ф. Русские народные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М.Ф. Литвинова. – М. : Просвещение, 1986.
14. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.и. Лях. – М. : Просвещение, 2011, 64 с.
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). - М. : Просвещение, 1987.
16. Рудман, Д.Л. Самбо. 2-е изд. / Д.Л. Рудман. - М. : ФиС, 1985.
17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. –

480 с.

Список литературы родителей и учащихся

1. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо (Три ступени: Ступень 1, Ступень 2, Ступень 3). Библиотека боевых искусств. – М : Советский спорт, 1991.
2. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов: Тхэквондо : основы олимпийского спарринга. Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на Дону, Феникс, 2002.
3. Чой Сунг Мо. Азбука тхэквондо. Серия «Азбука боевых искусств». - Ростов-на Дону, Феникс , 2007.

Учебные фильмы:

1. DVD VOL.1~6 UKKIWON Video TAEKWONDO (WORLD TAEWKONDO FEDERATION), Seoul, Korea.- 2007.
2. Master Jung's. Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4.
3. Kukki. TAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Korea.
4. DVD WTF Taekwondo world championships and comments, vol 1-2, Copenhagen, 2009.