

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11

от «27» 03 2024 г.



ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая программа

**«Освоение физкультурно-спортивных
компетенций по виду спорта Тхэквондо»**

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям тхэквондо и к здоровому образу жизни.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

- правила поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- историю развития боевого искусства тхэквондо;
- технику выполнения ударов руками и ногами, технику ведения спарринга;

Уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять тактические приемы при ведении условного боя.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"
(Финансовый университет)

Уфимский филиал Финуниверситета

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО

на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11
от 27 03 2024г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта Тхэквондо»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория слушателей, возраст (для детей)	дети от 7 до 17 лет
Сроки реализации	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

№ № п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов грудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
	Теоретические занятия	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	13	
1	Общая физическая подготовка	13	13	-	13			
2	Техническая подготовка	7	7	-	7			
3	Тактическая подготовка	7	7	-	7			
4	Специальная подготовка	5	5	-	5			
5	Теоретическая подготовка	9	9	9	-			

7	Восстановительные мероприятия	19	19	-	19		
	Всего:	60	60	9	51		
8	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	60	60	9	51		

Сведения о разработчике программы: заведующий спортивно-оздоровительной группой Уфимского филиала Финуниверситета Сафина Е.Р.

«27» 03 2024 г.

3. Календарный учебный график

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
Высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта
Тхэквондо»

Объем программы 60 часов

Продолжительность обучения 10 месяцев

Форма обучения: очная

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы										КР	СР*	ПА**	ИА***	Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	13	-	-	-	13
2	Техническая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7	-	-	-	7
3	Тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7	-	-	-	7
4	Специализирован ная подготовка	-	-	1	-	1	-	1	1	-	1	5	-	-	-	5
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	9	-	-	-	9
6	Восстановительн ые мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	-	-	-	19
	Общая трудоемкость программы	4	5	5	6	7	6	7	7	7	6	60	-	-	-	60

СР* - самостоятельная работе не предусмотрена

ПА** - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА*** - итоговая аттестация не предусмотрена

4. Содержание Программы

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических и тактических элементов ,специальной подготовки. После освоения практических, теоретических занятий, обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретический, практический (техническая и тактическая, специальная подготовка, основной этап), восстановительный. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке в пределах того объема часов, который планируется на обозначенный период, перечень основных мероприятий практических занятий, теоретической подготовки, восстановительного этапа.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Занятия по тхэквондо строятся по схеме: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. Подготовительная часть связана с раскрытием сути вида тхэквондо, акцентируется внимание на ознакомлении обучающихся с простейшими приёмами передвижений и ударами в тхэквондо.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, мотивации к занятиям по тхэквондо, а также основных технических приемов и тактических действий, специальной подготовки (разновидности спарринга, соревновательная практика) тхэквондо.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» -«расслабление») и восстановление дыхания.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Модуль 1. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	1
2	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	2
3	Упражнения для рук и ног	2
4	Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости	3
5	Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища	3
6	Упражнения с отягощениями	2
	Итого	13

Модуль 2. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника ударов ногами	3
2	Техника ударов руками	3
3	Техника спарринга	1
Итого		7

Модуль 3. Тактическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед	3
2	Ловля предметов при бросках в парах	3
3	Тактические приемы при ведении условного боя	1
Итого		7

Модуль 4. Специальная подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная)	3
2	Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них)	1
3	Боевые дистанции и стойки	1
Итого		5

Модуль 5. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в спортивном зале	1
2	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	2
3	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства)	2
4	Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство	2
5	Прикладное и воспитательное значение тхэквондо	2
Итого		9

Тема 1. Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в спортивном зале.

Требования по безопасности перед началом и во время занятий.

Требования по безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 2. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему.

Тема 3. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства).

Почему развиваются вредные для здоровья привычки. Чем опасно курение в детском возрасте. Влияние алкоголя на организм спортсмена. Последствия вредных привычек. Как бороться с вредными привычками.

Тема 4. Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство.

Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России.

Тема 5. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо.

Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Правомерность использования навыков тхэквондо в критических ситуациях.

Модуль 6. Восстановительные мероприятия.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения для растягивания мышц рук, туловища и ног	5
2	Упражнения на координацию движений	5
3	Упражнения на напряжение и расслабление	5
4	Упражнения для снижения частоты пульса и восстановление	4
Итого		19

5. Методическое обеспечение Программы

Система подготовки обучающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности обучающихся, планирование системы тренировочных занятий, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Рациональная методика обучения тхэквондо базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях тхэквондо;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий,

ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в спортивном зале и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении техники тхэквондо – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности, выполнение контрастных движений.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);

3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.;

7. Тхэквондо. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005.;

8. Подпалько С.И. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. - М.: АСТ, 2007.;

9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное /И.А. Гуревич.- Минск, 2011.;

10. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013.;

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1. Применяемые образовательные технологии, формы и методы обучения, в том числе интерактивные:

Дополнительная общеразвивающая программа включает практические и теоретические занятия.

Продолжительность учебного занятия – не более 90 минут в день. При проведении теоретических занятий используются компьютерные и мультимедийные средства обучения, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы.

Занятия проводятся в спортивном зале общей площадью 65,2 кв. м., оборудованном напольным покрытием (даянг), боксерской грушей, шведской стенкой, зеркалами.

Материально-технические условия соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

7.3. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям тхэквондо, формирования широкого круга технических и тактических умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «тхэквондо», укрепления здоровья тренер при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде, расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения спортивных залов, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в спортивных залах.

При организации образовательного процесса по тхэквондо, в подготовительной части урока, которая, как правило, проходит в спортивном зале наряду с подготовкой организма обучающихся к предстоящим нагрузкам выполняются динамические упражнения в сочетании с играми, эстафетами, упражнения на растягивание, тактические элементы.

К освоению основ тхэквондо приступают только после того, как все обучающиеся группы прошли инструктаж по технике безопасности при организации проведения занятий в спортивном зале.

7.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации тренеров и инструкторов по физической культуре:

Тренер и инструктор по тхэквондо должны иметь специальное физкультурное образование.

Тренер и инструктор по тхэквондо должен знать гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки.

Должен уметь планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности обучающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Тренер и инструктор по тхэквондо должен знать инструкцию о мерах по обеспечению безопасности при проведении занятий в спортивном зале, возрастную физиологию и анатомию, правила санитарии и гигиены, методику обучения тхэквондо.

Тренер и инструктор по тхэквондо должен уметь организовывать процесс обучения тхэквондо, используя разнообразные приемы и средства.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета филиала.
Протокол № 11 от «27» 03 2024 г.